6वा अध्याय

ह्या अध्यायाचे नाव आत्मसंयम योग असे असून त्यात एकूण 47 श्लोक आहेत.

श्री भगवानुवाच

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः।

स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः।।6.1।।

श्रीभगवानुवाच - कर्म-फलम् अनाश्रितः यः कार्यम् कर्म करोति, सः संन्न्यासी च योगी च, न निरग्निः न च अक्रियः ।

श्रीभगवानुवाच

कर्म-फलम् कर्म फलाचा कर्म-फल नपु. द्वि. ए. व.

अनाश्रितः आश्रय न घेता न+आश्रितः पु. प्र. ए. व.

आ+श्रि धातू आश्रय घेणे

श्रि धातू सेवा करणे

यः जो यद् पु. प्र. ए. व.

कार्यम् कर्तव्य कार्य नपु. द्वि. ए. व.

कृ धातू ण्यत् प्रत्यय

कर्म कर्मन् नपु द्वि. ए. व.

करोति, करतो कृ धातू करणे कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

सः तो तद् पु. प्र. ए. व.

संन्न्यासी संन्न्यासिन् पु. प्र. ए. व.

च सुद्धा अव्यय

योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

च, सुद्धा अव्यय

न अव्यय

निरग्निः अग्नी चा त्याग करणारा (यज्ञ न करणारा) निरग्नि पु. प्र. ए. व.

न अव्यय

अक् धातू (कुटिलायां गतौ, वाकडी चाल असणे) + नि = अग्निः (कुटिल गति असणारा)

च सुद्धा अव्यय

अक्रियः कर्मकांडांचा त्याग करणारा अक्रिय पु. प्र. ए. व.

5व्या अध्यायातील 2र्या श्लोकात कर्मसंन्यासात्कर्मयोगो विशिष्यते।।5.2।।

कर्म संन्यास पेक्षा कर्मयोग श्रेष्ठ आहे असे म्हटले होते. 6व्या अध्यायाला ध्यानयोग असेही म्हणतात. म्हणजेच अष्टांगयोग ह्यावरील विवेचन वाचावयास मिळेल असे वाटते. पहिल्याच श्लोकात महर्षी व्यासांनी योगी म्हणजे कोण? संन्यासी कोणाला म्हणायचे हे सांगून ह्या अध्यायाची सुरवात केली आहे.

संन्यास घेणे म्हणजे आपली सर्व कर्म करणे सोडून देणे असा सर्वसाधारण समज आहे. त्याकाळातील जीवनशैली प्रमाणे यज्ञ करणे सोडून देणे. अग्नी चा वापरच सोडून दिला की काही जण फलाहारी बाबा म्हणून ओळखले जातात तर काही जण नंगे बाबा असतात. अशांना लोकांकडून जास्त आदर मिळतो. केवळ भगवा परीधान केला म्हणजे योगी होता येत नाही ते फक्त बाह्यरूप झाले. मनातून सर्व गोष्टींचा त्याग करता आला पाहिजे. अर्जुनाला सुद्धा युद्ध करू नये असे वाटते आहे. पण त्यामुळे तो महान ठरत नाही. हा श्लोक लिहून महर्षी व्यासांनी अशा भोंदू कल्पनांवर कोरडे ओढले आहेत.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला असे म्हणतात की

कर्मफलाचा आश्रय न घेता (अपेक्षा न ठेवता) जो कर्तव्य बुद्धीने आपले कर्म करतो, तो खरा संन्यासी आणि योगी. यज्ञ न करणारे संन्यासी नव्हेत, कर्म न करणारे योगी नव्हेत.

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव। न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन।।6.2।।

हे पाण्डव! यम् संन्न्यासम् इति प्राहुः तम् योगम् विद्धि, हि असंन्न्यस्त-सङ्कल्पः न कश्चन योगी भवति ।

हे पाण्डव!

यम् ज्याला यद् पु. द्वि. ए. व.

संन्न्यासम् संन्न्यास संन्न्यास पु. द्वि. ए. व.

इति असे अव्यय

प्राहुः म्हणतात प्र+ब्रू धातू बोलणे कर्तरि लट लकार प्र. पु. ब. व.

तम् त्याला तद् पु. द्वि. ए. व.

योगम् योग पु. द्वि. ए. व.

विद्धि, असे समज विद् धातू जाणणे कर्तरि लोट लकार म. पु. ए. व.

हि कारण अव्यय

असंन्न्यस्त-सङ्कल्पः संकल्पाचा त्याग न केलेला न संन्न्यस्त-सङ्कल्प पु. प्र. ए. व.

न नाही अव्यय

कश्चन कोणीही कः+चन प्रत्यय पु. प्र . ए. व.

योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

भवति होतो भू धातू होणे कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

संन्यास म्हणजे 'सम्यक न्यास:' म्हणजेच काय सोडावे व काय सोडू नये हे जो जाणून आहे. आत्मसंयम म्हणजे 'सम्यक नियमन'. स्वतःला नियंत्रित करून परमात्म्याशी एकरूप होण्यासाठीची यात्रा.

"ॐ तत्सदिति श्रीमद्भग्वदगीतासु उपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायाम योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे"

प्रत्येक अध्यायाच्या शेवटी सांगितलेली पुष्पिका, असे सांगते की हि जी ब्रह्मविद्या आहे ती योगशास्त्राच्या मदतीने जाणून घेण्याची विद्या आहे.

"सहजें ब्रह्मरसाचें पारणें । केलें अर्जुनालागीं नारायणें ।

कीं तेचि अवसरीं पाहुणे । पातलों आम्ही ॥६-२॥

श्रीकृष्णांनी अर्जुनास ब्रह्मज्ञानाचे पारणे (ज्ञानामृताची मेजवानी) केले, त्या समयी आम्ही सहजगत्या पाहुणे म्हणून प्राप्त झालो. ॥ज्ञानेश्वरी 6.2॥"

5व्या अध्यायातील 3 र्या श्लोकात सांगितल्याप्रमाणे

ज्ञेय: स नित्यसंन्यासी यो न द्वेष्टि न काङ्क्षति |

निर्द्वंद्वो हि महाबाहो सुखं बंधात्प्रमुच्यते || 5.3||

कर्मयोगी हा नित्य संन्यासी असतो जो कोणाचा द्वेष करत नाही आणि इच्छाआकांक्षा ठेवत नाही. सर्वप्रकारच्या द्वंद्वापासून दूर असा तो बंधनमुक्त असतो.

ह्या अध्यायातील पहिल्या श्लोकापासून संन्यासी आणि योगी म्हणजे काय हे सांगायला सुरुवात करून ह्या श्लोकात संकल्प असा शब्द वापरला आहे. आपल्या मनात निरनिराळ्या इच्छा असल्याने आपण निरनिराळे संकल्प सोडत असतो त्यापासून कधी आनंद मिळतो तर कधी दुःख. मात्र परमेश्वराला जोडून घेतल्यावर कर्म आणि कर्मफळ असे काही वेगळे नसते हाच तो अद्वैतवाद.

खरा संन्यासी आपल्या कर्माचे श्रेय मिळेल का असा विचार करत नाही.

जो सङःकल्पः ठेवतो तो कधीही संन्यासी होऊ शकत नाही. नोकरी व्यवसायात सतत काही ना काही तरी करुन दाखवावे लागते.

आपण आपले लक्ष्य गाठण्यासाठी इतका आटापिटा करत असतो की सगळ्या गोष्टी कमीतकमी वेळात झाल्या पाहिजेत असे आपल्याला वाटत असते. इतकी घाई की एखाद्या उच्च पदावर काम करणाऱ्या स्त्रीला स्वतः च्या बाळाचा जन्म सुद्धा 9 महिन्याऐवजी जरा लवकरच झालेला चालेल.

हे सर्वच क्षेत्रात दिसून येते.

अगदी शेतातील पिके सुद्धा लवकर तयार झाली पाहिजेत. ह्या मुळे निसर्गाचा समतोल बिघडू शकेल असे मनात येत नाही.

भगवानांना कदाचित असेच सांगायचे असेल जशा गोष्टी घडतात तशा घडू देत. (अर्जुना आत्ता फक्त तू युद्ध कर, त्या नंतरचा विचार तू आत्ता करू नकोस)

ज्या गोष्टी नैसर्गिक रित्या आपल्या समोर येतात त्याचा आनंद मुद्दाम घडवून आणलेल्या गोष्टी पेक्षा नक्कीच मोठा असतो.

श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला असे म्हणतात की

हे पाण्डव! ज्याला (लोक /शास्त्र) संन्यासी म्हणतात त्यालाच तू योग असे समज. कारण संकल्पांचा त्याग न करणारा (मनुष्य) योगी होऊ शकत नाही.

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते।

योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते।।6.3।।

योगम् आरुरुक्षोः मुनेः कर्म कारणम् उच्यते, योग-आरूढस्य तस्य शमः एव कारणम् उच्यते

योगम् योगावर योग पु. द्वि. ए. व.

आरुरुक्षोः आरुढ होण्याची इच्छा असणाऱ्या

आरुरुक्षु पु. ष. ए. व.

रुह धातू चढणे, आरुढ होणे

क्षु धातू इच्छा करणे

मुनेः मननशील व्यक्तिला मुनि पु. प्र. ए. व.

कर्म प्रयत्न कर्मन् नपु. प्र. ए. व.

कारणम् हेतु कारण नपु. प्र. ए. व.

उच्यते म्हणतात वच् धातू बोलणे कर्मणि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

योग-आरूढस्य योग-सिद्ध व्यक्तीचा योग-आरूढ पु. ष. ए. व.

तस्य त्याचे तद् पु. ष. ए. व.

शमः आत्मसंयम शम नपु. प्र. ए. व.

एव

कारणम् हेतु कारण नपु. प्र. ए. व.

उच्यते म्हणतात वच् धातू बोलणे कर्मणि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

श्रीमद्भगवद्गीतेच्या 3र्या अध्यायात कर्मयोग आणि 6व्या अध्यायात आत्मसंयम योग. कर्मयोगा पासून आत्मसंयमाच्या प्रवासाचे वर्णन 4थ्या आणि 5व्या अध्यायात केले आहे. ज्ञानयोगेन साङ्ख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम् ||3. 3||

आत्मज्ञान मिळवण्याचे दोन मार्ग आहेत ज्ञानाचा मार्ग आणि कर्म मार्ग.

ह्या श्लोकाच्या अर्थाच्या समांतर 2र्या अध्यायातील 64 वा श्लोक सापडतो.

रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन्।

आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति।।2.64।।

जो राग द्वेष ह्या पासून लांब राहून आपल्या इन्द्रियांवर ताबा ठेवून उपभोग घेतो त्याच्यावर ईश्वरीकृपा होत असते.

ह्या श्लोकात योग साधना करणाऱ्या व्यक्तीची स्थित्यंतरे वर्णन केली आहेत.

ज्याला योगावर स्वार (योगारूढस्य) ह्वायचे आहे, त्याला कर्म (प्रयत्न) करत राहणे हाच एक मार्ग आहे. जे प्राणायाम, विपश्यना करतात त्यांना हे माहीत आहेच. परत परत आपले चंचल मन एकाग्र करावे लागते. अर्थात प्रयत्नांती परमेश्वर. ह्या साधने मधे अपार कष्ट आहेत.

पण एकदा का ही स्थिती प्राप्त झाली की ती टिकवून ठेवण्यासाठी, शमः एव कारणम्।

शम म्हणजे शांती.

पण इथे शांती ह्या शब्दाची वेगळी छटा दिसून येते.

प्राप्त केलेली योगाची स्थिति टिकवून ठेवायची आहे.

ह्यासाठी अश्वारूढ ही उपमा अतिशय योग्य आहे. (पूर्ण गीतेत अशा अनेक चपखल उपमा आहेत) मांड ठोकून बसणे म्हणजे पूर्ण ताबा मिळवणे.

एकदा का योगारूढस्य ही स्थिती प्राप्त झाली की आता दुसरे काहीच करायचे नाही.

शम (शांती टिकवून ठेवायची), जरासुद्धा चलबिचल नाही. स्वतः वर पूर्ण ताबा.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की ज्याला योग प्राप्ती ची अभिलाषा आहे त्याला आसक्ती रहीत कर्म करणे ही साधना आहे. जो योगसिद्ध आहे त्याला संकल्प रहित आत्मसंयम हे निमित्त आहे.

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते।

सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते।।6.4।।

यदा न इन्द्रिय-अर्थेषु न हि कर्मसु अनुषज्जते, सर्व-सङ्कल्प-संन्न्यासी तदा योग-आरूढः उच्यते।

यदा जेव्हा अव्यय

न अव्यय

इन्द्रिय-अर्थेषु इन्द्रिय-विषयक

इन्द्रिय-अर्थ पु. स. ब. व.

न अव्यय

हि अव्यय

कर्मसु कर्मांमधे कर्मन् नपु. स. ब. व.

अनुषज्जते, आसक्त होतो अनु+सज्ज् धातू जाणे (संसर्ग होणे) कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

सर्व-सङ्कल्प-संन्न्यासी सर्व संकल्पांचा त्याग करणारा सर्व-सङ्कल्प-संन्न्यासिन् पु. प्र. ए. व.

तदा तेव्हा अव्यय

योग-आरूढः योग-आरूढ पु. प्र. ए. व.

उच्यते म्हणतात वच् धातू बोलणे कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

आधीच्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्णांनी सांगून टाकले की योगारूढ व्हायचे,पण ते कसे? ते ह्या श्लोकात सांगितले आहे. त्यापूर्वी 2 र्या अध्यायातील 48 व्या श्लोकात योग म्हणजे काय ते स्पष्ट केले आहे.

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।2.48।।

हे धनञ्जय! तू आसक्ती चा त्याग करून सिद्धी असिद्धि मधे समत्व ठेवून तुझे कर्म कर. कारण अशा समतेलाच योग असे म्हणतात.

त्यानंतर 3र्या अध्यायातील 19 व्या श्लोकात ते असे म्हणतात की

तस्मादसक्तः सततं कार्यं कर्म समाचर। असक्तो ह्याचरन्कर्म परमाप्नोति पूरुषः।।3.19।।

म्हणून तू निरन्तर आसक्तिरहित होऊन कर्तव्य कर्माचे पालन कर असे केल्यानेच मनुष्याला परमेश्वर प्राप्ती होते.

ह्या श्लोकात सर्व सङ्ःकल्प संन्यासी असे म्हटले आहे म्हणजे सर्व प्रकारच्या इच्छा आणि इच्छा प्रेरीत कर्म यांचा संन्यास घ्यायचा. योगी व्यक्तींनी कर्म करायचे सोडून द्यायचे का? तर ते असे नाही. तो कर्म करतच राहणार. पण खरा योगी तोच जो आपल्या कर्मामध्ये अडकून पडलेला नाही. 5व्या अध्यायाचे नाव "कर्मसंन्यास योग" होय. त्याचा मतितार्थ हाच की सर्व कर्मांचा त्याग करणे म्हणजे शारीरिक कार्य करण्याची सवय सोडणे असा नाही, तर कर्ता-त्वाची भावना, "मी काहीतरी करत आहे" या भावनेचा त्याग करणे होय.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

जेव्हा व्यक्ती इन्द्रिय विषयक भोग आणि त्या संबंधित कर्मांमध्ये आसक्त असत नाही तेव्हा त्याला सर्व सङ्ःकल्प संन्यासी असा योगारूढ म्हटले जाते.

उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानं नात्मानमवसादयेत्।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।।6.5।।

आत्मना आत्मानम् उद्धरेत्, आत्मानम् न अवसादयेत्। हि आत्मा एव आत्मनः बन्धुः, आत्मा एव आत्मनः रिपुः।

आत्मना आपण आत्मन् पु. तृ. ए. व.

आत्मानम् आपला आत्मन् पु. द्वि. ए. व.

उद्धरेत्, उद्धार करावा उत+हृ धातू चोरी करणे कर्तरि विधीलिङः लकार प्र. पु. ए. व.

आत्मानम् आपला आत्मन् पु. द्वि. ए. व.

न अव्यय नाही

अवसादयेत् अधोगतीस जाणे

अव+सद् धातू शक्तिहीन होणे णिच प्रत्यय कर्तरि विधीलिङः लकार प्र. पु. ए. व.

हि अव्यय

आत्माएव आपणच आत्मन् पु. प्र . ए. व.

एव अव्यय

आत्मनः आत्मन् पु. ष. ए. व.

बन्धुः, बन्धु पु. प्र. ए. व.

आत्मा आपला आत्मन् पु. प्र . ए. व.

एव सुद्धा अव्यय

आत्मनः आपणच आत्मन् पु. ष. ए. व.

रिपुः शत्रू रिपु पु. प्र. ए. व.

ह्या आणि पुढच्या श्लोकात आत्मन हा शब्द एकूण 13 वेळा वापरला गेला आहे. आत्मा ह्या शब्दाच्या निरनिराळ्या छटा आहेत जसे हेतू, चैतन्य, मन, सार सत्त्व, विभूती इत्यादी.

काम, क्रोध, लोभ, मोह ही गुणवैशिष्ट्ये मनाचे अंतरंग दाखवतात. आणि हेच आपले खरे शत्रू सुद्धा असतात.

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु। बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ।।

कठोपनिषद्-1.3.3।।

शरीर म्हणजे रथ, आणि आत्मा म्हणजे रथाचा स्वामी (सारथी) 'बुद्धि' चा सारथी असणारे आपले मन म्हणजे जणू काही घोड्यांचा लगाम.

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः । बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम् ॥ब्रह्मबिन्दूपनिषद्।2।।

मनच सर्व व्यक्तींच्या बन्धनाचे आणि मोक्षाचे प्रमुख कारण आहे. विषयांप्रती आसक्त मनामुळे बन्धन आणि कामना-संकल्प रहित मनामुळे मोक्ष (मुक्ति) मिळणे शक्य आहे.

मन हे योगाभ्यासाचा केंद्रबिंदू आहे. आपल्या मनाने परमात्म्याला जोडून घ्यायचे असते.

आजच्या काळात प्रगती हा परवलीचा शब्द झाला आहे. ह्या श्लोकात सुद्धा स्वतः ची प्रगती करून घेतली पाहिजे असेच म्हटले आहे. मात्र ती अध्यात्मिक पातळीवर अपेक्षित आहे, भौतिक पातळीवर नव्हे.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

आपणच आपल्याद्वारे उद्धार करावा, आपले अधःपतन नाही. कारण आपणच आपले मित्र आहोत आणि आपणच आपले शत्रू.

बन्धुरात्माऽऽत्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्।।6.6।।

येन आत्मना आत्मा जितः, तस्य आत्मनः आत्मा एव बन्धुः, अनात्मनः तु आत्मा एव शत्रुवत् शत्रुत्वे वर्तेत।

येन ज्या यद् पु. तृ. ए. व.

आत्मना मनाद्वारे आत्मन् पु. तृ. ए. व.

आत्मा आत्मा (इन्द्रिय आणि मन) आत्मन् पु. प्र. ए. व.

जितः जिंकले गेले आहे जित जि धातू जिंकणे क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

तस्य त्या तद् पु. ष. ए. व.

आत्मनः आत्म्याचा आत्मन् पु. ष. ए. व.

आत्मा स्वतः आत्मन् पु. प्र. ए. व.

एव (स्वतः) च अव्यय

बन्धुः, मित्र बन्धु पु. प्र. ए. व.

अनात्मनः ज्याने जिंकलेले नाही असा आत्मा न आत्मन् पु. ष. ए. व.

तु परन्तु अव्यय

आत्मा स्वतः चाच आत्मन् पु. प्र. ए. व.

एव सुद्धा अव्यय

शत्रुवत् शत्रू समान अव्यय

शत्रुत्वे शत्रू सारखा शत्रुत्व नपु. स. ए. व.

वर्तेत म्हटले जाते वृत् धातू असणे कर्तरि विधीलिङः लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

व्यावहारिक जगात दुसऱ्यांची मने जिंकवी लागतात. सर्वांना आपल्या बाजूला वळवून घ्यावे लागते. अध्यात्मिक जगात स्वतः चेच मन जिंकायचे असते.

5वा आणि 6वा श्लोक वाचल्यावर जगप्रसिद्ध वाक्याची आठवण येते. For the people by the people. येथे people ऐवजी आत्मन् शब्द वापरायचा.

आधीच्या श्लोकाचा संदर्भ घेऊन ह्या श्लोकाचा थोडक्यात अर्थ असा की

ज्या जीवात्म्याने स्वतः चे मन आणि इन्द्रिये जिंकली तो स्वतःचा मित्र असतो, ज्याने जिंकले नाही तो स्वतःच स्वतःशी शत्रू प्रमाणे वागतो.

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः।

शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः।।6.7।।

शीत-उष्ण-सुख-दुःखेषु तथा मान-अपमानयोः जित-आत्मनः प्रशान्तस्य परम-आत्मा समाहितः

शीत-उष्ण-सुख-दुःखेषु शीत-उष्ण, सुख-दुःखात शीत-उष्ण-सुख-दुःख नपु. स. ब. व.

तथा अव्यय

मान-अपमानयोः मान-अपमानात मान-अपमान पु. स. द्वि. व.

जित-आत्मनः ज्याने मनावर विजय मिळविला आहे असा जित-आत्मन् पु. ष. ए. व.

प्रशान्तस्य परम शांती प्राप्त झाला आहे असा

प्रशान्त पु. ष. ए. व.

प्र+शम् धातू शांत होणे

परम-आत्मा श्रेष्ठ आत्मा परम आत्मन् पु. प्र. ए. व.

समाहितः पूर्ण रूपात सम+आङः धा धातू धारण करणे क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

आधीच्या दोन श्लोकात स्वतः चे मन जिंकून आपणच आपली प्रगती करून घेतली पाहिजे असे सांगितले आहे. 2र्या अध्यायातील 14 व्या श्लोकात शीत, उष्ण सुख दुःख असे अनुभव देणारे विषय हे अनित्य आहेत कारण त्यांचा आरंभ आहे आणि अंत सुद्धा आहे असे म्हटले होते.

ज्याने स्वतः च्या मनावर विजय मिळविला आहे असा श्रेष्ठ आत्मा, शीत, उष्ण सुख दुःख मान अपमान अशा कोणत्याही परीस्थितीत आपल्या मनाची शांती ढळू देत नाही. अशी धारण केलेली शांती आपल्याला रोजच्या जीवनात सुद्धा खूप उपयोगी पडते. एखाद्या आणीबाणी च्या प्रसंगात परिस्थिती चांगली हाताळता येतेच, शिवाय मुद्दाम आपल्याला त्रास देऊ इच्छिणारे सुद्धा नामोहरम होतात. प्रत्येक वेळी प्रत्युत्तर देण्याची गरज नसते. दुर्लक्ष करणे हे चांगले धोरण असू शकते.

जो प्रत्येक गोष्टीकडे समतेने पाहतो तो परमात्म्याशी जोडला जात असतो. तो निर्लेप आणि निर्विकार असतो.

ह्या श्लोकाचा थोडक्यात अर्थ असा की

ज्याने अनुकूल आणि प्रतिकूल परिस्थितीवर मात केली आहे अशा दृढ शांत व्यक्तीमध्ये परमात्मा अधिष्ठित असतो.

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः। युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः।।6.8।।

ज्ञान-विज्ञान-तृप्त-आत्मा कूटस्थः विजित-इन्द्रियः सम-लोष्ट-अश्म-काञ्चनः योगी युक्तः इति उच्यते।

ज्ञान-विज्ञान-तृप्त-आत्मा ज्याचे अंतःकरण ज्ञान विज्ञानाने तृप्त झाले आहे असा ज्ञान-विज्ञान-तृप्त-आत्मन् पु. प्र. ए. व.

कूटस्थः उच्च स्थित कूटस्थ पु. प्र. ए. व.

कुट् धातू

विजित-इन्द्रियः इन्द्रियांना जिंकलेला

विजित-इन्द्रिय पु. प्र. ए. व. सम-लोष्ट-अश्म-काञ्चनः माती दगड सोने समान मानणारा सम-लोष्ट-अश्म-काञ्चन पु. प्र. ए. व.

योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

युक्तः परमेश्वराच्या जवळ असा युज् धातू क्त प्रत्यय युक्त पु. प्र. ए. व.

इति उच्यते असे म्हणतात वच् धातू बोलणे कर्मणि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

हा श्लोक वाचताना तुकारामांच्या अभंगाची आठवण येते.

जेव्हा शिवाजी महाराज तुकारामांना भेटायला गेले त्यावेळी त्यांनी आणलेला नजराणा पाहून तुकाराम महाराज म्हणाले

सोने आणि माती। आम्हा समान हे चित्ती॥ तुका म्हणे आले। घरा वैकुंठ हे सावळे॥'

ह्या श्लोकात ज्ञान आणि विज्ञान असे दोन्ही शब्द वापरले आहेत, ह्याचा

शास्त्रीय ज्ञान आणि विशेष ज्ञान (अनुभूति) असा अर्थ घेता येईल. अशा ज्ञानाने तृप्त झालेला आत्मा.

अर्जुना तया नांव ज्ञान। येर प्रपंचु हें विज्ञान।

तेथ सत्यबुद्धि तें अज्ञान। हेंही जाण॥ ज्ञानेश्वरी 7. 6।।

त्याकाळात शास्त्र विकसित झाले नसले तरी निसर्गाचे नियम माणसांना माहीत होते. म्हणून सृष्टीचे, प्रपंचाचे ज्ञान म्हणजे विज्ञान. परंतु प्रपंचाचे ज्ञान प्राप्त करून केवळ तेवढेच सत्य आहे असे मानणे हे तर अज्ञान आहे. चकाकणाऱ्या गोष्टींना जास्त किंमत मिळते. सोन्याच्या माध्यमातून श्रीमंती दाखवता येते. पण त्यापेक्षा मौल्यवान तर माती आहे कारण तिच्यातून धान्य उगवते. मिडास राजाचे तर दुर्दैव असे की स्वतःच्या मुलीला प्रेमाने आलिंगन दिले असता तिचे सोन्यामध्ये रूपांतर झाले. त्याच्यासाठी सोने म्हणजे मोठा शापच. मराठी भाषेतील काही वाक्यांचे अर्थ आता बदलून वाचायला हरकत नाही, जसे मातीमोल होणे. अती तेथे माती..

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

ज्याचे मन, ज्ञान आणि विज्ञानाने तृप्त झाले आहे, आपल्या इन्द्रियांवर विजय मिळविला आहे त्याला माती दगड आणि सोने सर्व काही सारखेच, असा उच्च स्थान (प्राप्त झाले ला) वरचा, योगी (परमात्मा) युक्त असा ओळखला जातो.

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु। साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते।।6.9।।

सुहृत् मित्र-अरि-उदासीन-मध्यस्थ-द्वेष्य-बन्धुषु साधुषु पापेषु च अपि सम-बुद्धिः विशिष्यते।

सुहृत्-मित्र-अरि-उदासीन-मध्यस्थ-द्वेष्य-बन्धुषु

सहृदयी मित्र शत्रू तटस्थ मध्यस्थ द्वेष करणारे आणि बन्धुभाव राखणारे सुहृत्-मित्र-अरि-उदासीन-मध्यस्थ-द्वेष्य-बन्धु पु. स. ब. व.

सुहृत्=सु +हृत्

अरि अ+ री धातू म्हणजे दुःख देणारा

रा धातू म्हणजे देणे

(वैरी म्हणजे विशेष दुःख देणारा)

उदासीन उत् +अस् धातू असणे

द्वेष्यः द्विष् धातू

बन्धुः बन्ध असणारा

साधुषु सज्जन साधु पु. स. ब. व.

पापेषु पापी पाप नपु. स. ब. व.

च सुद्धा अव्यय

अपि सुद्धा अव्यय

सम-बुद्धिः समान भाव ठेवणारे सम-बुद्धि स्त्री. प्र. ए. व.

विशिष्यते श्रेष्ठ आहेत वि+शिष् धातू कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

"जे ते विश्वालंकाराचें विसुरे । जरी आहाती आनानें आकारें ।

तरी घडले एकचि भांगारें । परब्रह्में ॥६-९८॥

कारण विश्वातील प्राणीरूप अलंकारांचे समुदाय जरी निरनिराळ्या आकाराचे आहेत तरी ते एक परब्रह्मरूप सोन्याचेच बनले आहेत. ॥६-९८॥"

आधीच्या श्लोकात निरनिराळ्या पदार्थांमध्ये समता सांगितली होती आता ह्या श्लोकात निरनिराळ्या व्यक्तींमधे समभाव सांगितला आहे. समभाव ठेवायचा म्हणजे दुर्जनांचा दुष्टपणाकडे दुर्लक्ष करायचे का? तर ते तसे नाही. नाहीतर श्रीभगवानकृष्णांनी अर्जुनाला युद्धाचा सल्ला दिलाच नसता. म्हणूनच येथे जाणीवपूर्वक समबुद्धि असा शब्द वापरला आहे.

5व्या अध्यायात ज्ञानी पुरुषाला सूर्याची उपमा दिलेली आपण वाचली. ज्ञानी पुरुष म्हणजे सूर्यासारखा स्वयंप्रकाशित. सूर्याचा दुसरा गुण समदर्शी पणा.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

जो पुरुष सुहृद्, मित्र, शत्रु, तटस्थ , मध्यस्थ, द्वेषी आणि बान्धव तसेच सज्जन आणि पापी ह्यांच्याप्रती समान भाव ठेवतात , ते श्रेष्ठ आहेत.

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः। एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः।।6.10।।

यत-चित्त-आत्मा, निराशीः अपरिग्रहः, योगी एकाकी, रहसि स्थितः सततम् आत्मानम् युञ्जीत।

यत चित्त-आत्मा मन आणि इन्द्रियांसहीत शरीराला ताब्यात ठेवणारा

यत चित्त-आत्मन् पु. प्र. ए. व.

निराशीः आशारहित निर+आशिस् स्त्री. प्र. ए. व.

रस धातू आस्वाद घेणे

अपरिग्रहः संग्रह रहित अपरिग्रह पु. प्र. ए. व.

ग्रह धातू स्वीकार करणे

योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

एकाकी एकटा एकाकिन् पु. प्र. ए. व.

रहसि अज्ञातस्थळी रहस् नपु स. ए. व.

स्थितः स्थिर होऊन स्था धातू क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

सततम् निरंतर अव्यय

आत्मानम् आत्म्याला आत्मन् पु. द्वि. ए. व.

युञ्जीत जोडावे युज् धातू जोडणे विधीलिङः लकार परस्मैपदी प्र. पु. ए. व.

पाचव्या अध्यायातील 27,28 व्या श्लोकात ध्यानयोगाचे संक्षिप्त वर्णन आपण वाचले आहे.

पतंजली योग सूत्रातील पहिल्या भागातील 2रा श्लोक “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” आपल्याला माहीत आहेच.

पुढे 18 व्या अध्यायाच्या 52 व्या श्लोकात “विविक्तसेवी लघ्वाशी” म्हणजे एकांतात रहा आणि मिताहार करा असे सांगितले आहे.

अनासक्तस्य विषयान् यथार्हमुपयुञ्जतः।

निर्बन्ध: कृष्णसम्बन्धे युक्तं वैराग्यमुच्यते॥

प्रापञ्जिकतया बुद्धया हरिसम्बन्धिवस्तुन:।

मुमुक्षुभि: परित्यागो वैराग्यं फल्गु कथ्यते॥

"जेव्हा मनुष्य कोणत्याही गोष्टीवर आसक्त नसतो. पण त्याच वेळी तो जेव्हा श्रीकृष्णांशी संबंधित सर्व गोष्टींचा स्वीकार करतो तेव्हा तो स्वामित्वाच्या भावनेपासून वास्तविकपणे मुक्त झालेला असतो. उलटपक्षी प्रत्येक वस्तूचा संबंध श्रीकृष्णांशी असल्याचे न जाणता जो सर्व वस्तूंचा त्याग करतो त्याचे वैराग्य अपूर्ण असते." (भक्तिरसामृतसिंधू 2.225-256)

जेथ पुढील पैसु पारुखे । मागील स्मरावें तें ठाके ।

ऐसिये सरिसीये भूमिके । समाधि राहे ॥ज्ञानेश्वरी 6.60॥

ज्या ठिकाणी पुढील प्रवृत्ति बंद पडून मागील कशाचेही स्मरण होत नाही अशा या ऐक्याच्या भूमिकेवर समाधी रहाते. ॥ज्ञानेश्वरी 6.60॥"

ह्या श्लोकाचा थोडक्यात अर्थ असा की

शरीर आणि मनाचा संयम ठेवून एकान्तात एकटाच राहून आशारहित आणि वस्तूंचा संग्रह न करणार्या योगीने, निरन्तर आत्म्याला परमात्म्याशी जोडून रहावे.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्।।6.11।।

शुचौ देशे, न अति-उच्छ्रितम्, न अति-नीचम्, चैल-अजिन-कुश-उत्तरम्, आत्मनः आसनम् स्थिरम् प्रतिष्ठाप्य।

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।

उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये।।6.12।।

तत्र आसने उपविश्य मनः एकाग्रम् कृत्वा, यत-चित्त-इन्द्रिय-क्रियः आत्म-विशुद्धये योगम् युञ्ज्यात्

शुचौ शुद्ध शुचि पु. स. ए. व.

देशे भूमीवर देश पु. स. ए. व.

न अव्यय

अति-उच्छ्रितम्, फार उंच अति-उत् श्रि धातू क्त प्रत्यय नपु. द्वि. ए. व.

न अव्यय

अति-नीचम्, फार खाली अति-नीच पु. द्वि. ए. व. चैल-अजिन-कुश-उत्तरम् कापूस मृगजीन गवतापासून चैल-अजिन-कुश-उत्तर नपु. द्वि. ए. व.

आत्मनः स्वतःचे आत्मन् पु. ष. ए. व.

आसनम् आसन नपु. द्वि. ए. व.

स्थिरम् स्थिर नपु. द्वि. ए. व.

प्रतिष्ठाप्य स्थापन करून प्रति+स्था धातू स्थित असणे +ल्यप् प्रत्यय

तत्र तेथे अव्यय

आसने आसन नपु. स. ए. व.

उपविश्य बसून उप +विश् धातू प्रवेश करणे ल्यप प्रत्यय

मनः मनस् नपु. द्वि. ए. व.

एकाग्रम् एक +अग्र नपु. द्वि. ए. व.

कृत्वा करून कृ धातू क्त्वा प्रत्यय यत-चित्त-इन्द्रिय-क्रियः इन्द्रिय आणि चित्त ह्यांच्या क्रियांचा वश करून यत-चित्त-इन्द्रिय-क्रिय पु. द्वि. ए. व.

यत् धातू प्रयत्न करणे

आत्म-विशुद्धये अंतःकरणाच्या शुद्धिसाठी आत्म-विशुद्धि स्त्री. च. ए. व.

योगम् योग पु. द्वि. ए. व.

युञ्ज्यात् योगाभ्यास करावा युज् धातू कर्तरि विधीलिङः लकार परस्मैपदी प्र. पु. ए. व.

ह्या दोन श्लोका मध्ये योग नक्की कसा करायचा ह्याची माहिती दिली आहे. आतापर्यंत आपण योगी पुरुषांचे गुणविशेष वाचले, आता योग करण्याची पद्धत ह्या दोन श्लोकात सांगितली आहे.

आवळा, वडपिंपळ, तुळशी च्या जवळपासची जमीन शुद्ध मानली जाते. देशी गायीच्या शेणाने सारवलेली जमीन लाभदायक मानली जाते.

योगाभ्यास करताना आपला आहार, बसण्याची जागा कशी असावी ह्याचे काही संकेत आहेत. ध्यानधारणा करत असता, आपली दृष्टी आणि मन एकाच बिंदूवर स्थिर करण्यास सांगितले जाते. दोन्ही एकाच टोकावर स्थिर होणे म्हणजे एकाग्र होणे. ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला असे सांगत आहेत की

कापूस (चैल), मृगजीन आणि गवतापासून बनवलेले आसन लावावे. मन एकाग्र करुन (निश्चय करुन) आपले मन आणि शरीर संयमित करून आत्म्याची शुद्धि करण्यासाठी योगाभ्यास करावा.

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः। संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।।6.13।।

काय-शिरः-ग्रीवम् अचलम् धारयन् समम् स्थिरः स्वम् नासिक-अग्रं सम्प्रेक्ष्य, दिशः अनवलोकयन् च।

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः। मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः।।6.14।।

प्रशान्त-आत्मा विगत-भीः ब्रह्मचारि-व्रते स्थितः, मनः संयम्य, मत्-चित्तः मत्-परः युक्तः आसीत

काय-शिरः-ग्रीवम् शरीर डोके मान

काय शिरस् ग्रीव पु. द्वि. ए. व.

गृ धातू गिळणे

अचलम् स्थिर अ+ चल नपु. द्वि. ए. व.

धारयन् धारण करून धृ धातू धारण करणे शतृ प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

समम् समान सम नपु प्र. ए. व.

स्थिरः स्थिर पु. द्वि. ए. व.

स्वम् आपल्या स्व नपु. द्वि. ए. व.

नासिक-अग्रं नाकाच्या टोकावर नासिका अग्र नपु. द्वि. ए. व.

सम्प्रेक्ष्य, दृष्टि ठेवून सम+प्र+ईक्ष धातू पाहणे ल्यप प्रत्यय

दिशः अन्य दिशेला दिश् स्त्री द्वि. ए. व.

अनवलोकयन् न पाहता

न अव लोक शतृ प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

च सुद्धा अव्यय

प्रशान्त-आत्मा शांती प्राप्त झालेला आत्मा

प्रशान्त आत्मन् पु. प्र. ए. व.

विगत-भीः भीती निघून गेलेला असा

विगत-भी पु. प्र. ए. व.

ब्रह्मचारि-व्रते ब्रह्मचारी व्रत ब्रह्मचारिन् व्रत पु. स. ए. व.

स्थितः स्थित स्था धातू क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

मनः मनाचा मनस् नपु. द्वि. ए. व.

संयम्य, संयम सम+यम् धातू ल्यप प्रत्यय

मत्-चित्तः माझ्यात चित्त अस्मद् चित्त पु. प्र. ए. व.

मत्-परः मत्परायणअस्मद् पर पु. प्र. ए. व.

युक्तः युज् धातू क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

आसीत असावे आस् धातू कर्तरि विधीलिङः लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

आधीच्या श्लोकात योगाभ्यास करताना कशावर बसावे ते सांगितले, आता ह्या श्लोकात कसे बसावे ते सांगितले आहे.

“स्थिरसुखमासानम्।।“

पतंजलि योग सूत्र-2.46

“साधना करण्यासाठी आपल्या सुविधेनुसार स्थिर आसनात बसावे. “

आसीनः संभवात् । ब्रह्म सूत्र 4.1.7।

ध्यानाच् च । ब्रह्म सूत्र -4.1.8।

अचलत्वं चापेक्ष्य ॥ ब्रह्म सूत्र4.1.9॥

ब्रह्मसूत्रात सांगितले आहे की उपयुक्त आसनात बसून, स्थिरता प्राप्त करून ध्यानस्थ व्हावे.

राजयोगात 'सहस्रार' असा उल्लेख सापडतो ज्याचा अर्थ उर्जेचा प्रवाह आपल्या मणक्यांपासून मस्तिष्क पर्यंत अबाधित संचार करत असतो. त्यासाठी आपले डोके मान आणि शरीर एका रेषेत असणे आवश्यक आहे.

ध्यान धारणा करण्याने काय फायदा होतो ते 14 व्या श्लोकात सांगितले आहे. त्यामध्ये ब्रह्मचर्यचा उल्लेख केला आहे म्हणजे ब्रह्म तत्त्व हेच ज्याचे आचरण आहे असे व्रत घेतलेला ब्रह्मचारिव्रते.

"ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः" ।। योगसूत्र-2.38।।

"ब्रह्मचर्य चे पालन करणे अतिशय शक्तिवर्धक असते।"

जेव्हा आपण ब्रह्म तत्त्वाशी एकरूप होऊ लागतो तेव्हा आपण मत्पर आणि मत् चित्त होतो. म्हणजेच मन फक्त परमात्म्याचा विचार करत आहे, मनात फक्त मीच (भगवान) आहे. आपल्याला परमात्म्याची जशी जशी ओळख होत जाते तसतशी आपल्या मनातील भीती नष्ट होते. आणि मनाची चलबिचल कमी होते. म्हणजेच मन संयमित होते.

13 व्या आणि 14 व्या श्लोकाचा थोडक्यात अर्थ असा की

शरीर डोके आणि मान समान रेषेत ठेवून स्थिर होऊन इकडे तिकडे न पाहता आपल्या नाकाच्या टोकावर लक्ष केंद्रित करावे. (असे केल्याने) अंतःकरणात शांती, भय रहीत आणि ब्रह्मचारी व्रताचे पालन करून, संयमित मनाने, फक्त माझाच विचार मनात ठेवून मलाच परम लक्ष्य समजून ध्यान करावे.

युञ्जन्नेवं सदाऽऽत्मानं योगी नियतमानसः। शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति।।6.15।।

एवं नियत-मानसः योगी सदा आत्मानम् युञ्जन्, मत्-संस्थाम् निर्वाण-परमाम् शान्तिम् अधिगच्छति ।

एवं अशाप्रकारे अव्यय

नियत-मानसः संयमित मनाने नियत-मानस पु. प्र. ए. व.

योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

सदा निरंतर अव्यय

आत्मानम् आत्म्याला आत्मन् पु. द्वि . ए. व.

युञ्जन्, परमेश्वराशी एकरूप होऊन युज् धातू जोडणे शतृ प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

मत्-संस्थाम् अध्यात्मिक विश्व अस्मद् संस्था स्त्री. द्वि. ए. व.

निर्वाण-परमाम् भौतिक जीवनाचा लय होऊन निर्वाण-परमा स्त्री. द्वि. ए. व.

शान्तिम् शान्ति स्त्री. द्वि. ए. व.

अधिगच्छति प्राप्त होते अधि+गम् धातू जाणे कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

योगाभ्यासाकडे व्यायाम प्रकार म्हणून पाहिले जाते. ह्या श्लोकात योगाभ्यास करण्याचे अंतीम लक्ष्य काय ते सांगितले आहे. ध्यानयोगाने परम शांती प्राप्त होते. आतापर्यंत आपण मच्चित मत्पर असे शब्द वाचले. ह्या श्लोकात मत् संस्था हा शब्द वापरला आहे. संस्था ह्या शब्दाचा अर्थ आपल्या मेंदूत चालू असणारी निरनिराळी कार्ये दर्शवतो.

स वै मनः कृष्णपदारविन्दयोः।श्रीमद्भागवतम् 9.4.18-20।। ह्या 4 श्लोकात परमेश्वराशी निरनिराळ्या कृतींद्वारे एकरूप होण्यासंबंधी विचार मांडले आहेत.

ज्ञानेश्वरी मध्ये 6व्या अध्यायात 211 - 292 (14 वा श्लोक), 293 - 344 (15 वा श्लोक) ओव्यांमधे कुंडलीनी जाग्रुती बद्दल भाष्य केले आहे. खरे तर पतंजली हा योगशास्त्रावरचा प्रमुख ग्रंथ, त्यामधे कुंडलीनी जाग्रुती बद्दल भाष्य केले आहे का यावर दुमत आहे.

ह्या श्लोकात निर्वाण असा शब्द वापरला आहे. त्याचा अर्थ जाणून घ्यायला हवा.

निर +वाण. वा म्हणजे वाहणे. नि म्हणजे वेगळे होणे, जो वाहतो तो वायू,

सर्व वायूंचे वाहणे थांबले म्हणजे निर्वाण (श्वास थांबला) निर्वाण हा शब्द फक्त गीतेत नाही तर बौद्ध, जैन धर्मातील साहित्यात आला आहे. निर्वात म्हणजे वारा सुद्धा नाही म्हणजे जिथे कांहीच नाही अशी पोकळी. Vacuum. Barometer मधे पाऱ्याच्या वर असते तशी. ती पोकळीच असते हा सिद्धांत Torricelli ने मांडला. म्हणून vacuum measurement साठी torr टॉर हें युनिट आहे.

पांडव जेव्हा स्वर्गारोहण करत असतात, तेव्हां अमुक उंचीवर गेल्यावर युधिष्ठिर सांगतो “इथून पुढे संवाद बंद, आत्मकेंद्रित रहायचं” हिमालयात जाऊन साधना करण्यामागे तें रहस्य असूं शकतं. निर्वाण चा साधारण अर्थ मोक्ष, मुक्ति,

तात्विक अर्थ आत्मा आणि ब्रहमतत्वाची सांगड

जैन तत्वज्ञानाप्रमाणे आत्म्याची मुक्ति. बौद्ध धर्माच्या तत्वज्ञानाप्रमाणे सर्व इच्छां पासून मुक्त, पुनर्जन्मापासून मुक्ति.

ग्रंथसाहिबा मध्ये निर्बाण असा शब्द आहे ज्याचा अर्थ सुद्धा मुक्ती.

सर्वात शेवटी निर्वाण षटकम्

ज्यामध्ये 6 श्लोक आहेत. जेव्हा आदि शंकराचार्य आपल्या गुरुंना प्रथम भेटले त्यावेळी त्यांनी स्वतः ची ओळख ह्या 6 श्लोकातून सांगितली.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे अर्जुनाला असे म्हणतात की

अशा प्रकारे संयमीत असा योगी निरंतर माझ्याशी एकरूप होऊन, भौतिक जगाच्या पलिकडे अध्यात्मिक शांती प्राप्त करतो.

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः। न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन।।6.16।।

हे अर्जुन! अति अश्नतः च अति-स्वप्न-शीलस्य च न योगः न अस्ति, एकान्तम् अनश्नतः तु न, जाग्रतः च न एव।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।6.17।।युक्त-स्वप्न-अवबोधस्य युक्त-आहार-विहारस्य, कर्मसु युक्त-चेष्टस्य, योगः दुःखहा भवति

हे अर्जुन!

अति अश्नतः अती खाणाऱ्याला

अश् धातू खाणे शतृ प्रत्यय पु. ष. ए. व.

च सुद्धा अव्यय

अति-स्वप्न-शीलस्य जरूरीपेक्षा जास्त झोप घेणाऱ्याला

अति-स्वप्न-शील पु. ष. ए. व.

च सुद्धा अव्यय

न अव्यय

योगः योग पु. प्र. ए. व.

न अव्यय

अस्ति होणे अस् धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

एकान्तम् नितान्त एकान्त नपु. द्वि. ए. व.

अनश्नतः न खाणाऱ्याला

अन्+अश्नतः

अश् धातू शतृ प्रत्यय पु. ष. ए. व.

तु परन्तु अव्यय

न अव्यय

जाग्रतः पुरेशी झोप न घेणाऱ्याला

जागृ धातू शतृ प्रत्यय पु. ष. ए. व.

च अव्यय

न अव्यय

एव अव्यय

युक्त-स्वप्न-अवबोधस्य यथायोग्य निद्रा व जागरण करणाऱ्याला युक्त-स्वप्न-अवबोध पु. ष. ए. व. युक्त-आहार-विहारस्य, यथायोग्य आहार व विहार करणाऱ्याला युक्त-आहार-विहार पु. ष. ए. व.

कर्मसु कार्ये कर्मांमध्ये कर्मन् नपु. स. ब. व.

युक्त-चेष्टस्य योग्य कृती करणाऱ्या ला

युक्त चेष्ट पु. ष. ए. व.

योगः योग पु. प्र. ए. व.

दुःखहा दुःखांचा नाश करणारा

दुःख हन् पु. प्र. ए. व.

भवति होतो भू धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

वरील दोन श्लोक आपल्या खाणे पिणे , झोप, कार्य ह्यावर भाष्य करतात. एकप्रकारे आपल्याला शिस्तबद्ध जीवनाचे महत्त्व ह्या श्लोकात सांगितले आहे. गीतेमध्ये आयुर्वेदाचे नियम सांगितले आहेत किंवा आयुर्वेदाच्या कल्पना गीतेतील ह्या श्लोका मधून घेतल्या आहेत असेही म्हणता येईल. ह्या श्लोकात च हा शब्द 3 वेळा आला आहे. ह्याचे मराठीत भाषांतर करताना तसेच, किंवा आणि सुद्धा असे अर्थ घेता येतील.

'अती सर्वत्र वर्जयेत ' हा या श्लोकांचा गाभा आहे असे वाटते.

अति रूपेण वै सीता चातिगर्वेण रावणः।

अतिदानाद बलिर्बद्धो ह्यति सर्वत्र वर्जयेत्॥

चाणक्य नीती मध्ये सांगितलेला हा श्लोक.

अती सौंदर्यामुळे सीतेचे,सीताहरण होऊन अती घमंड असल्याने रावणाचे मरण ओढवले. अती दानशूर स्वभावामुळे राजा बलि चा घात झाला. कोणताही अतिरेक हा वाईटच.

जो योग प्राप्ती साठी प्रयत्न करत आहे त्याची जीवनशैली सुद्धा यथायोग्य आहार विहार, पुरेशी झोप, आणि झेपेल असे काम अशीच असली पाहिजे.

म्हणजेच आपल्याला उपासतापास व्रतवैकल्ये करा असे कुठेही म्हटलेले नाही.

हेच आपल्याला आज सुद्धा चांगलेच लागू पडते

कामाचा अतिरेक, जागरणं टाळा, योग्य आहार आणि पुरेशी झोप असू दे, असेच तर भगवान सांगत आहेत.

शिवाय असे केल्याने तुम्हाला दुःखापासून मुक्ति मिळेल असे पण सांगत आहेत.

ह्या दोन श्लोकांचा थोडक्यात अर्थ असा की

हे अर्जुन! हा योग न अती प्रमाणात खाणारा किंवा न उपासमार करणाऱ्या ला, तसेच न खूप जास्त झोपणाऱ्या किंवा न अजिबात झोप न घेणाऱ्या ला सिद्ध होत नाही. दुःखाचा नाश करणारा हा योग, यथायोग्य आहार विहार करणाऱ्या ला, संयमित झोप आणि संतुलित कार्य करणाऱ्यांना प्राप्त होतो.

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते।

निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा।।6.18।।

यदा विनियतम् चित्तम् सर्व-कामेभ्यः निःस्पृहः आत्मनि एव अवतिष्ठते, तदा युक्तः इति उच्यते।

यदा जेव्हा अव्यय

विनियतम् संयमीत विनियत नपु प्र. ए. व.

वि+नि+यम् धातू ताबा ठेवणे

चित्तम् मन चित्त नपु प्र. ए. व.

सर्व-कामेभ्यः सर्व लोभ, लालसा

सर्व-काम पु. पं ब. व.

निःस्पृहः इच्छा विरहित निस+स्पृह पु. प्र. ए. व.

स्पृह धातू इच्छा करणे

आत्मनि आत्मस्वरूपात आत्मन् पु. स. ए. व.

एव सुद्धा अव्यय

अवतिष्ठते मग्न होते अव+स्था धातू कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

तदा तेव्हा अव्यय

युक्तः युज् धातू क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

इति असेअव्यय

उच्यते म्हणतात वच् धातू कर्मणि लट लकार प्र. पु. ए. व.

भगवद्गीतेमधे योगी हा शब्द आपण बरेचदा वाचतो ह्या श्लोकात युक्त योगी असा शब्द वापरला आहे. त्याच बरोबर योगारूढ (6.4) युंजन (6.15) युंजीत (6.10) योगयज्ञाः (4.28) योगसेवया (6.20) असे सुद्धा शब्द वाचायला मिळतात.

ह्या श्लोकात युक्त योगी कोणाला म्हणायचे त्याचे वर्णन केले आहे. आपले मन म्हणजे निरनिराळे विचार, इच्छा आणि अहंकार.

15 व्या श्लोकात निर्वाण हा शब्द आपण वाचला. जेव्हा वाऱ्याची झुळूक सुद्धा नसते तेव्हा दिव्या ची ज्योत अगदी स्थिर असते. योगीच्या मनाच्या स्थिरतेला स्थिर ज्योतीची उपमा दिली आहे. जेव्हा आपले मन परमात्म्याशी एकरूप होते तेव्हा बाकी सर्व गोष्टींचा विसर पडतो. मनात कोणतेही विचार इच्छा अहंकार शिल्लक रहात नाही.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

जेव्हा सुसंयमीत असे मन आत्मस्वरूपात स्थिर होते आणि सर्व प्रकारे इच्छा विरहित होते तेव्हा त्याला युक्त असे म्हणतात.

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता। योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः।।6.19।।

यथा निवातस्थः दीपः न इङ्गते आत्मनः योगम् युञ्जतः, यत-चित्तस्य योगिनः, सा उपमा स्मृता।

यथा जसे अव्यय

निवातस्थः निर्वात स्थळी नि+वात+स्थ पु. प्र. ए. व.

दीपः दिवा दीप पु. प्र. ए. व.

न अव्यय

न इङ्गते हालचाल होत नाही इङ्ग धातू जाणे कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

आत्मनः चित्ताला आत्मन् पु. ष. ए. व.

योगम् योगाचा योग पु. द्वि. ए. वह

युञ्जतः, युज् धातू जोडणे शतृ प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

यत-चित्तस्य संयमी मनाचा यत-चित्त पु. ष. ए. व.

योगिनः, योगी पुरूषाचे योगीन् पु. ष. ए. व.

सा ती तद् स्त्री. प्र. ए. व.

उपमा उपमा स्त्री. प्र. ए. व.

उप+मा धातू मोजणे

स्मृता असे स्मरणात आहे स्मृ धातू स्मरण करणे क्त प्रत्यय स्त्री. प्र. ए. व.

भारतीय तत्वज्ञानात दोन प्रकारच्या समाधी चे वर्णन केले आहे. संप्रज्ञात समाधी आणि असंप्रज्ञात समाधी. त्याचे वर्णन पुढील श्लोकात वाचायला मिळेल.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

जसे संपूर्ण वातरहीत स्थितित दिव्याच्या ज्योतीची अजिबात हालचाल होत नाही तसे योगाभ्यास करणाऱ्या योगी च्या मनाला उपमा दिली आहे.

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया। यत्र चैवात्मनाऽऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति।।6.20।।

यत्र योग-सेवया निरुद्धम् चित्तम् उपरमते, यत्र च आत्मना आत्मनि आत्मानम् पश्यन् एव तुष्यति।

यत्र जसे अव्यय

योग-सेवया योग साधना योग-सेवा स्त्री. तृ. ए. व.

निरुद्धम् स्तब्धता निरुद्ध नि+रुध् धातू रोखणे क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

चित्तम् चित्त नपु. प्र. ए. व.

उपरमते मग्न होते रमलेले राहणे उप+रम् धातू रमणे कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

यत्र जसे अव्यय

च सुद्धा अव्यय

आत्मना आपल्यात आत्मन् पु. तृ. ए. व.

आत्मनि आत्मन् पु. स. ए. व.

आत्मानम् आपल्याला आत्मन् आपण पु. द्वि. ए. व.

पश्यन् पाहून दृश् धातू शतृ प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

एव सुद्धा अव्यय

तुष्यति आनंदी होत आहे तुष् धातू संतुष्ट होणे कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

ह्या श्लोकात यत्र (जसे) शब्द दोनवेळा वापरला आहे पण तत्र(तसे) हा शब्द नाही. त्यामुळे पुढील श्लोकात पूर्ण संदर्भ लागेल असे वाटते. त्यासाठी 20-23 असे सलग श्लोक वाचायला हवे ध्याता ध्यान आणि ध्येय अशी ध्यानाची त्रिपुटी. जेव्हा फक्त ध्येय शिल्लक राहते, म्हणजे समाधी अवस्था बाकी आहे पण परमात्म्याशी जोडून घेण्याची गुरूकिल्ली गवसली आहे. विलक्षण शांती लाभलेले मन आता स्वतःवर खुश झाले आहे. इतर गोष्टींनी आनंद होण्याचा काळ कधीच मागे पडला आहे. अशा अवस्थेचे वर्णन ह्या श्लोकात केले आहे.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

योग साधना करत असता, स्तब्ध म्हणजे शांती प्राप्त झालेले चित्त साधनेत मग्न झाले असता स्वतः आपल्यात स्वतः ला पाहून संतुष्ट होत आहे.

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः।।6.21।।

यत् आत्यन्तिकम् सुखम् बुद्धि-ग्राह्यम्-अतीन्द्रियम् तत् वेत्ति, यत्र च स्थितः अयम् तत्त्वतः न चलति।

यत् जेव्हा यद् नपु. प्र. ए. व.

आत्यन्तिकम् परमश्रेष्ठ आत्यन्तिक नपु. प्र. ए. व.

सुखम् सुख सुख नपु. प्र. ए. व.

बुद्धि-ग्राह्यम् बुद्धि गम्य बुद्धि-ग्राह्य नपु. प्र. ए. व.

अतीन्द्रियम् इन्द्रियांच्या पलिकडे

अती+इन्द्रिय नपु. प्र. ए. व.

तत् तेव्हा तद् नपु. द्वि. ए. व.

वेत्ति जाणतो विद् धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

यत्र जेव्हा अव्यय

च सुद्धा अव्यय

स्थितः स्थिर स्था धातू क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

अयम् हा इदम् पु. प्र. ए. व.

तत्त्वतः तत्वापासून अव्यय

न अव्यय

न चलति विचलित होत नाही चल् धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

अति ह्या उपसर्गाचा अर्थ पलिकडे असा होतो.

अती+अंत =अत्यन्त म्हणजे परम सुख.

अती+इन्द्रियं म्हणजे सर्व जाणिवांच्या पलिकडे

काही गोष्टींचा आपल्यावर भावनिक पातळीवर प्रभाव पडतो तर काहींचा बौद्धिक पातळीवर. आधीच्या श्लोकात परम शांति प्राप्त झालेले मन स्वतः च्या कामगिरी वर संतुष्ट आहे असे म्हटले आहे. हि संतुष्ट अवस्था खूप सूक्ष्म पातळीवरची आहे. आणि ती बुद्धी च्या निकषावर स्वीकृत झालेली आहे. इन्द्रियांच्या पलिकडे ज्या सुखाचा अनुभव होतो त्याला आत्मसुख असे म्हणता येईल. ह्या अवस्थेचे वर्णन 14.27 व्या श्लोकात ऐकान्तिक सुख असे केले आहे तर 5.21 व्या श्लोकात अक्षय सुख असा उल्लेख आहे.

रसो वै सः। रसँ ह्येवायं लब्ध्वाऽऽनन्दी भवति।

तैत्तिरीयोपनिषद्-2.7

“भगवान स्वयं आनन्द आहेत त्यांना प्राप्त करून जीवात्मा आनन्दमयी होतो “

“आनन्दमयोऽभ्यासात्”

ब्रह्मसूत्र-1.1.12

“भगवान साक्षात परमानंद आहेत. “

सत्यज्ञानानन्तानन्दमात्रैकरसमूर्तयः।

श्रीमद्भागवतम्-10.13.54

“परमेश्वराचे दिव्य स्वरूप म्हणजे सत्-चित्-आनन्द यांची निर्मिती. “

पुरुषात् परं न किंचित् अस्ति । सा काष्ठा। सा परा गतिः ॥ कठोपनिषद् 1.3.11

पुरूषापेक्षा श्रेष्ठ काहीच नाही आणि तेच आपले अंतिम लक्ष्य आहे.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

जे सुख आत्यन्तिक, अतीन्द्रिय आणि बुध्दिग्राह्म असे आहे, त्याची जाणीव झालेला, असा स्थितप्रज्ञ आत्मज्ञानापासून रतिमात्र ही बाजूला जात नाही.

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः। यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते।।6.22।।

यम् लाभम् लब्ध्वा, ततः अधिकम् अपरम् न मन्यते, यस्मिन् स्थितः च गुरुणा दुःखेन अपि न विचाल्यते।

यम् ज्याला यद् पु. द्वि. ए. व.

लाभम् लाभ पु. द्वि. ए. व.

लब्ध्वा प्राप्त करून लभ् धातू क्त्वा प्रत्यय

ततः त्याहून अव्यय

अधिकम् अधिक पु. द्वि. ए. व.

अपरम् इतर काही अपर पु. द्वि. ए. व.

न मन्यते मानत नाही मन् धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

यस्मिन् ज्यामधे यद् पु. स. ए. व.

स्थितः स्थिर झालेला स्था धातू क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

च सुद्धा अव्यय

गुरुणा तीव्र गुरु पु. तृ. ए. व.

दुःखेन दुःख नपु. तृ. ए. व.

अपि सुदधा अव्यय

न विचाल्यते विचलित होत नाही

वि+चल् धातू णिच् प्रत्यय कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

हा श्लोक वाचल्यावर पट्कन येशू ख्रिस्ताच्या मरण प्रसंगाची आठवण येते. 18 व्या श्लोकापासून योगी च्या मानसिक स्थितीचे वर्णन श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला सांगत आहेत, त्यात मुख्यत्वे स्थितप्रज्ञता हा गुण सांगितला आहे. 12 व्या श्लोकात समता ह्या गुणावर भाष्य केले आहे. 13 व्या अध्यायातील 21 व्या श्लोकात कार्यकारण भाव सांगितला आहे. सुख आणि दुःख यांच्या अनुभवास साठी पुरूष कारण आहे असे म्हटले आहे. मनाची स्थिरता प्राप्त झालेला योगी स्वतः वर संतुष्ट आहे असे आधीच्या श्लोकात म्हटले होते. हा आनंद फक्त स्वतःपुरता मर्यादित आहे. दुसऱ्यांसमोर प्रदर्शन करण्याचा हा आनंद नाही. इतक्या वरच्या श्रेणीतील अध्यात्मिक प्रगती झालेल्या योगीच्या मनाला आता छोट्या मोठ्या भावना स्पर्श सुद्धा करून जात नाहीत. त्यामुळे त्याचे मन मुळीच विचलित होत नाही. सामान्य माणसाला सुद्धा हा श्लोक अतिशय मार्गदर्शक. आपल्या आयुष्यात सुख दुःख येतच राहणार, त्याला आपण सामोरे कसे जातो हे महत्वाचे.

ह्या श्लोकाचा थोडक्यात अर्थ असा की

(परमेश्वर प्राप्ती) जो लाभ झाल्यामुळे आणखी इतर गोष्टींचा लाभ तो मानत नाही, असा स्थितप्रज्ञ योगी लहानसहान गोष्टींनी विचलित होत नाही.

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्। स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा।।6.23।।

दुःख-संयोग-वियोगम् तम् योग-संज्ञितम् विद्यात्, सः योगः अनिर्विण्ण-चेतसा निश्चयेन योक्तव्यः।

दुःख-संयोग-वियोगम् दुःख रहीत

दुःख-संयोग-वियोग नपु. द्वि. ए. व.

तम् त्या तद् पु. द्वि. ए. व.

योग-संज्ञितम् योग असे जाणतात योगसंज्ञित नपु. द्वि. ए. व.

सम+ज्ञा धातू जाणणे

विद्यात्, जाणले पाहिजे विद् धातू कर्तरि विधीलिङः लकार प्र. पु. ए. व.

सः तो तद् पु. प्र. ए. व.

योगः योग पु. प्र. ए. व.

अनिर्विण्ण-चेतसा धैर्य आणि उत्साहाने अनिर्विण्ण-चेतस् नपु. तृ. ए. व.

न+निर्विण्ण निर्+विद् धातू जाणणे क्त प्रत्यय स्थिर, विरक्त, दुःखाचा लवलेश नसलेला, विष्णू सहस्रनामापैकी एक

निश्चयेन निश्चयपूर्वक निश्चय पु. तृ. ए. व.

योक्तव्यः जोडले गेले पाहिजे युज् धातू तव्यत् प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

योग संयोग वियोग असे लयबद्ध शब्द ह्या श्लोकात वापरले आहेत. योग म्हणजे जोडले जाणे.

दुःख संयोग म्हणजे दुःखाशी जोडले जाणे.

दुःख संयोग वियोग म्हणजे दुःखाला आसपास फिरकू न देणे.

महर्षी पतंजली नी योगसूत्र मध्ये 'योगश्चित्तवृतिनिरोध' चित्त वृत्तीं चा निरोध म्हणजे योग असे म्हटले आहे. पुढे येणाऱ्या अध्यायात परमेश्वरांनीच निर्माण केलेली दिव्य माया शक्ती आणि त्याची त्रिगुणात्मक वैशिष्ट्ये वाचायला मिळणार आहेत. 7व्या अध्यायातील 14 व्या श्लोकात 'जे मला शरण जातात ते ह्या

माया रूपी अडथळे पार करतात' असे म्हटले आहे. साधारण आयुष्याच्या उत्तरार्धात माणसे अध्यात्माकडे झुकतात. पण ह्या श्लोकात योगाभ्यास आणि ध्यानधारणा करणे सुरवातीपासूनच कसे श्रेयस्कर आहे हे सांगितले कारण ह्यात योगाभ्यास करण्याचे प्रयोजनच मुळी दुःख निवारण असे म्हटले आहे. ज्याचा योग इतका परिपक्व अवस्थेत पोहोचला आहे, दुःख त्याच्या जवळपास सुद्धा असू शकत नाही, ह्याचा विस्तृत अर्थ अशा योगी ची जन्म मरणाच्या चक्रातून सुटका होते असाही घेता येईल. आता श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला ह्या श्लोकात असे म्हणतात की

दुःखाच्या संयोगा पासून वियोग म्हणजेच योग आहे त्याचा अभ्यास न चुकता निश्चयपूर्वक केला पाहिजे.

सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।

मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः।।6.24।।

सङ्कल्प-प्रभवान् सर्वान् कामान् अशेषतः त्यक्त्वा, मनसा इन्द्रिय-ग्रामम् समन्ततः एव विनियम्य।

शनैः शनैरुपरमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया। आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।।6.25।।

धृति-गृहीतया बुद्ध्या शनैः शनैः उपरमेत्, मनः आत्म-संस्थम् कृत्वा, किञ्चित् अपि न चिन्तयेत्।

सङ्कल्प-प्रभवान् संकल्पाचा प्रभाव असलेल्या सङ्कल्प-प्रभव पु. द्वि. ब. व.

सर्वान् सर्व पु. द्वि. ब. व.

कामान् कामना काम पु. द्वि. ब. व.

अशेषतः न शेष शिल्लक नाही असा तासिल प्रत्यय अव्यय

त्यक्त्वा त्यागून त्यज् धातू क्त्वा प्रत्यय

मनसा मनाने मनस् नपु. तृ. ए. व.

इन्द्रिय-ग्रामम् इन्द्रियांचा समूह

इन्द्रिय-ग्राम पु. द्वि. ए. व.

समन्ततः सर्व बाजूंनी अव्यय

एव सुद्धा अव्यय

विनियम्य प्रतिबंध वि+नि+यम् धातू ल्यप प्रत्यय

धृति-गृहीतया धैर्य युक्त धृति-गृहीता स्त्री तृ. ए. व.

बुद्ध्या बुद्धि च्या साहयाने बुद्धि स्त्री तृ. ए. व.

शनैः शनैः हळूहळू अव्यय

उपरमेत्, रममाण व्हावे उप+रम् धातू कर्तरि विधीलिङः लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

मनः मनाला मनस् नपु. द्वि . ए. व.

आत्म-संस्थम् परमात्म्यात स्थिर आत्म-संस्थ पु. द्वि. ए. व.

कृत्वा, करून कृ धातू क्त्वा प्रत्यय

किञ्चित् कसला तरी किम्+चित नपु. द्वि. ए. व.

अपि सुद्धा अव्यय

न अव्यय

न चिन्तयेत् विचार करू नये चिन्त धातू कर्तरि विधीलिङः लकार परस्मैपदम् प्र. पु. ए. व.

ह्या अध्यायातील 7-9 श्लोकात समत्वभाव सांगितला आहे. 18 व्या श्लोकापासून योगी ची निरनिराळी वैशिष्ट्ये आपण वाचली. आजच्या अस्वस्थ जगात, हिंस्र मनस्थिती चे प्राबल्य दिसून येते त्यापासून स्वतः ला लांब ठेवायचे असेल तर ध्यानधारणा हा चांगला पर्याय असू शकतो. योगाभ्यास कसा करावा ह्या संबंधी चे विवेचन ह्या दोन श्लोकात सांगितले आहे.आधीच्या श्लोकात निश्चयपूर्वक अभ्यास केला पाहिजे असे सांगितले आहेच. त्या आधीच्या श्लोकात मन स्थिर ठेवावे असे म्हटले आहे. मन स्थिर करणे हे सरावाने जमायला लागते. शनै शनै हे शब्द वापरून, परमेश्वराला जोडून घेण्याची, योगी होण्याची प्रक्रिया हळूहळू घडत जाते हे सांगितले आहे ते विशेष लक्षात घेतले पाहिजे. दोन महत्त्वाचे टप्पे ह्या श्लोकात सांगितले आहेत. पहिला म्हणजे सर्व इच्छांचा त्याग आणि शेवटचा टप्पा म्हणजे त्यावर कोणताही विचार न करणे. आणि हे सर्व विचारपूर्वक म्हणजे बौद्धिक पातळीवर पटवून घेऊन केले पाहिजे. अष्टांग योगातील पाचवे अंग प्रत्याहार म्हणजे हेच. (प्रति + आ + हृ धातू 'हरण करणे)

ह्या दोन श्लोकांचा थोडक्यात अर्थ असा की

संसारात उत्पन्न होणाऱ्या कोणत्याही इच्छा आकांक्षा शिल्लक न ठेवता, त्यांचा पूर्ण त्याग करून, सर्व इन्द्रियांवर मनाने पूर्ण ताबा ठेवून, दृढ निश्चयाने, बुद्धिसामर्थ्याने हळूहळू ध्यानधारणेत रममाण होऊन, मन तेथेच स्थिर झाले की इतर कोणत्याही गोष्टींची विवंचना राहणार नाही.

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्।।6.26।।

चञ्चलम् अस्थिरम् मनः यतः यतः निश्चरति, ततः ततः एतत् नियम्य आत्मनि एव वशं नयेत्।

चञ्चलम् चंचल चञ्चल नपु. प्र. ए. व. चल् धातू कंपन होणे

अस्थिरम् अस्थिर अ+स्थिर पु. प्र. ए. व.

मनः मन मनस् नपु. प्र. ए. व.

यतः जेथे अव्यय

यतः अव्यय

निश्चरति, विचलित होते नि+चर् धातू जाणे कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

ततः ततः तेव्हा अव्यय

एतत् एतद् नपु प्र. ए. व.

नियम्य नियंत्रण करून नि+यम् धातू प्रतिबंध करणे ल्यप प्रत्यय

आत्मनि आत्म्याच्या ठिकाणी आत्मन् पु. स. ए. व.

एव सुद्धा अव्यय

वशं वश करून वश नपु. द्वि. ए. व.

नयेत् ताब्यात आणावे नी धातू प्राप्त होणे कर्तरि विधीलिङः लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

ज्यांचे आपल्या इन्द्रियांवर नियंत्रण आहे त्यांना गोस्वामी असे म्हणण्याची पद्धत आहे.

सामान्य माणसांच्या मनात मात्र सतत कोणता ना कोणता विचार चालू असतो. आपल्या भावभावनांचा नुसता कल्लोळ. बरे एकच भावना मनात असते असे पण नाही. एखाद्याचा खूप राग आला असेल थोड्या वेळाने त्या व्यक्तीबद्दल प्रेम सुद्धा वाटते, म्हणजेच आपले मन चंचल आहे. सतत कोणत्या ना कोणत्या

गोष्टींचा मनात विचार चालू असतो. योगाभ्यास करताना सुरवातीच्या काळात मन सतत भरकटत राहते, त्याला स्थिर करणे हे अजिबात सोपे नाही. त्याच संबंधी मार्गदर्शन ह्या श्लोकात केले आहे.

ध्यान धारणा करत असता, आपले मन मात्र चौफेर भ्रमण करत असते त्याला ताब्यात कसे ठेवायचे? त्यावर संत ज्ञानेश्वर असे म्हणतात की

मग मोकलिलें जेथ जाईल । तेथूनि नियमूचि घेऊनि येईल । ऐसेनि स्थैर्याची होईल । सवे ययां ॥ ३८२ ॥

मन मोकळे सुटल्यावर निश्चयच त्याला परत घेऊन येईल, आणि ते तत्काल स्थिर होऊन राहील.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला असे म्हणतात की

हे चंचल आणि अस्थिर मन जेव्हा जेव्हा भरकटायला लागते तेव्हा तेव्हा त्याला संयमित करून, आपल्या ताब्यात ठेवून परमात्म्याशी स्थिर करावे.

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्। उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्।।6.27।।

हि प्रशान्त-मनसम् एनम् योगिनम् उत्तमम् अकल्मषम् शान्त-रजसम् ब्रह्म-भूतम् सुखम् उपैति।

हि नक्कीच अव्यय

प्रशान्त-मनसम् शांत मन प्रशान्त-मनस् पु. द्वि . ए. व.

एनम् हा इदम् पु. द्वि. ए. व.

योगिनम् योगी योगिन् पु. द्वि . ए. व.

उत्तमम् उत्तम पु. द्वि . ए. व.

अकल्मषम् निष्पाप न कल्मष नपु. प्र. ए. व.

शान्त-रजसम् रजोगुण शांत झाला आहे असा शान्त-रजस् पु. द्वि . ए. व.

ब्रह्म-भूतम् ब्रह्म स्वरूप ब्रह्म-भूत पु. द्वि . ए. व.

सुखम् सुख नपु. द्वि . ए. व.

उपैति प्राप्त होतो उप+इ धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

तत् प्राप्य तदेवालोक्यति तदेव श्रृणोति ।तदेव भाषयति तदेव चिन्तयति ।।

नारद भक्तिदर्शन, सूत्र-55

"ज्या साधकाचे मन आणि बुद्धी परमेश्वराच्या प्रेमात बुडुन गेली आहे, अशा साधकाला फक्त परमेश्वर दिसतो, फक्त परमेश्वर ऐकू येतो आणि तो परमेश्वरा बद्दल च चर्चा करतो, फक्त त्याचाच विचार करतो."

आता योगीचे मन परमात्म्याशी एकरूप होत होत, तेथेच स्थिर झाले आहे. केवढी मोठी कामगिरी. पण त्यामुळे त्याला हर्षवायू नाही झाला तर त्याला परम शांती मिळाली. हाच तर फरक आहे सामान्य माणूस आणि योगी मध्ये.

मद्भक्ति लभे पराम्। भगवद्गीता 18.54

भौतिक दोषांतून मुक्त होणे आणि भगवंतांच्या दिव्य सेवेमध्ये स्थित होणे म्हणजेच ब्रह्मभूत अवस्था होय.

भगवद्गीतेतील 14 व्या अध्यायातील 12,13 व्या श्लोकात रजोगुण आणि तमोगुण ह्यांचे वर्णन वाचायला मिळते. अविद्या, जड़ता, प्रमाद आणि भ्रम - हे तमोगुण तर लोभ,लालसा सांसारिक सुखासाठी धडपड, बेचैनी हे सर्व रजोगुण.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला असे म्हणतात की

ज्याचे मन शांत आहे, जो पाप रहीत, रजोगुणांतून मुक्त झाला आहे अशा ब्रह्म स्वरूप योगी ला निश्चितच उत्तम सुख प्राप्त होते.

युञ्जन्नेवं सदाऽऽत्मानं योगी विगतकल्मषः। सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते।।6.28।।

एवम् विगत-कल्मषः योगी सदा आत्मानम् युञ्जन् सुखेन अत्यन्तम् ब्रह्म-संस्पर्शम् सुखम् अश्नुते।

एवम् म्हणून अव्यय

विगत-कल्मषः पाप रहीत विगत-कल्मष पु. प्र. ए. व.

योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

सदा निरंतर अव्यय

आत्मानम् आत्म्याला आत्मन् पु. द्वि. ए. व.

युञ्जन् जोडून युज् धातू शतृ प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

सुखेन सुखाने सुख नपु. तृ. ए. व.

अत्यन्तम् अपरीमीत अत्यन्त नपु. द्वि. ए. व.

ब्रह्म-संस्पर्शम् ब्रह्मस्पर्श झालेले

ब्रह्म-संस्पर्श पु. द्वि. ए. व.

स्पृश् धातू स्पर्श करणे

सुखम् सुख नपु. द्वि. ए. व.

अश्नुते अनुभवतो अश् धातू गोळा करणे कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

सुखाची व्याख्या काय असा सरसकट चर्चिला जाणारा प्रश्न. ज्या गोष्टींमुळे आपल्याला शांती आनंद समाधान प्रसन्नता मिळते ते सुख असे आपण म्हणतो. पण हि सुखाची भावना कायमस्वरूपी नाही. आपले मन नेहमीच सुखदुःखाच्या अनुभवात हिंदोळे घेत राहते. म्हणून मग तुकाराम महाराज आपले मन प्रसन्न ठेवण्याचा सल्ला देतात.

मन करा रे प्रसन्न । सर्व सिद्धीचे कारण । मोक्ष अथवा बंधन । सुख समाधान इच्छा ते ।। मने प्रतिमा स्थापिली । संत तुकाराम।

श्रीमद्भागवत पुराणात त्रिगुणांवर आधारित सुखाची वैशिष्ट्ये सांगितली आहेत.

सात्त्विकं सुखमात्मोत्थं विषयोत्थं तु राजसम्।

तामसं मोहदैन्योत्थं निर्गुणं मदपाश्रयम् ।। श्रीमद्भागवतम्-11.25.29

तामसिक सुख मोह लालसा नशा, अधिक निद्रा यामधे असते तर राजसिक सुख, पाँच इन्द्रिय आणि मनाची तृप्ति झाल्याने प्राप्त होते.

सात्विक सुख मात्र परोपकार, ज्ञानप्राप्ती मनाची शान्ती ह्यापासून प्राप्त होते. सात्विक वृत्तीच्या माणसाला दुःख होत नाही असे नाही पण ज्ञानाची प्राप्ती हाच त्यावरील उपाय. म्हणून तर ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात,

‘किंबहुना सोये । जीव आत्मयासि लाहे। तेथे जे होये । तथा नाम सुख । ज्ञानेश्वरी ।13.131।।

जीवाला आत्म्याचा लाभ होतो म्हणजे जीव आत्म्याचे मिलन होते, तेव्हा तेथे जी स्थिती प्राप्त होते, त्या स्थितीला सुख हे नाव आहे.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

अशाप्रकारे पाप रहीत असा योगी अत्यंत सुखपूर्वक स्वतःला परमात्म्यामधे तल्लीन होऊन ब्रह्मस्पर्शाचे सुख अनुभवतो.

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।

ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः।।6.29।।

योग-युक्त-आत्मा सर्वत्र सम-दर्शनः, आत्मानम् सर्व-भूतस्थम् सर्व-भूतानि च आत्मनि ईक्षते।

योग-युक्त-आत्मा परमेश्वराशी एकरूप झालेला आत्मा योग-युक्त-आत्मन् पु. प्र. ए. व.

सर्वत्र अव्यय

सम-दर्शनः, सम भावनेने पाहणारा

सम-दर्शन पु. प्र. ए. व.

आत्मानम् आत्म्याला आत्मन् पु. द्वि. ए. व.

सर्व-भूतस्थम् सर्व सजीवांमध्ये स्थित सर्व-भूतस्थ पु. द्वि. ए. व.

सर्व-भूतानि सर्व सजीवांना सर्वभूत नपु. द्वि. ब. व.

च सुद्धा अव्यय

आत्मनि आत्म्यामधे आत्मन् पु. स. ए. व.

ईक्षते पाहतो ईक्ष धातू पाहणे कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

आधीच्या श्लोकात आपण सुखाच्या कल्पना संबंधी विवेचन वाचले.

सुखार्था: सर्वभूतानां मता: सर्वा: प्रवृत्तय:।

सुखं च न विना धर्मात् तस्मात् धर्मपरो भवेत्।।वाग्भटकृत अष्टांगहृदय, सूत्रस्थान 2.2।।

सर्व सजीवांना सुखाची ओढ असते. पण धर्माचे पालन केल्याशिवाय सुख मिळत नाही.

अध्यात्म ('अधि + आत्मन् आत्म्यासंबंधी) स्वतः ला बिनचूक, परीपूर्ण करण्याचे शास्त्र आहे. त्या दृष्टीने हा सर्वात महत्त्वाचा श्लोक. इतर सर्व सजीवांप्रती आपला दृष्टिकोन कसा असावा ते सांगणारा श्लोक. विद्वानांनी सूर्याचे उदाहरण देऊन परमात्म्याचे सर्वव्यापी अस्तित्व दाखवून दिले आहे. स्वयंप्रकाशित असा सूर्य संपूर्ण आसमंतात आपल्या किरणांद्वारे, अगदी गवताच्या काडीपर्यंत सर्वांना सारखाच प्रकाश देतो. हे आपण 5व्या अध्यायात वाचले आहेच. ज्याला परमेश्वराच्या अशा अस्तित्वाचे ज्ञान झाले आहे, जो

स्वतःच परमेश्वराशी एकरूप झाला आहे तो अत्र तत्र सर्वत्र परमेश्वरालाच पहातो ह्यात काहीच नवल नाही.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

समदर्शी योगयुक्त असा, सर्वत्र सर्व सजीवांमधे परमात्मा आणि परमात्म्याला सर्व सजीवांमधे पाहतो.

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति। तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति।।6.30।।

यः सर्वत्र माम् पश्यति, सर्वम् च मयि पश्यति, तस्य अहं न प्रणश्यामि, सः च मे न प्रणश्यति।

यः जो यद् पु. प्र. ए. व.

सर्वत्र अव्यय

माम् मला अस्मद् द्वि. ए. व.

पश्यति पाहतो दृश् धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

सर्वम् सर्व पु. द्वि. ए. व.

च सुद्धा अव्यय

मयि माझ्यात अस्मद् स. ए. व.

पश्यति पाहतो दृश् धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

तस्य त्याच्या साठी तद् पु. ष. ए. व.

अहं मी अस्मद् पु. प्र. ए. व.

न प्रणश्यामि अदृश्य होत नाही प्र+नश् धातू अदृश्य होणे कर्तरि लट लकार उ. पु. ए. व.

सः तो तद् पु. प्र. ए. व.

च सुद्धा अव्यय

मे माझ्या साठी अस्मद् च. ए. व.

न प्रणश्यति अदृश्य होत नाही

प्र+नश् धातू अदृश्य होणे कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

परमेश्वराशी एकरूप होणे म्हणजेच परमेश्वराला सर्व ठिकाणी पाहणे हे आपण आधीच्या श्लोकात वाचले. ईश्वर जाणणे म्हणजे स्वतः च ईश्वर होणे. परमेश्वराचे वर्णन मोजक्या शब्दात करता येत नाही. तरीसुद्धा अचिंत्य, अक्षर, अव्यक्त, अनिर्देश्य, कूटस्थ, सर्वत्र, अचल अशा निरनिराळ्या शब्दांत भगवद्गीतेतच परमेश्वराचे वर्णन वाचायला मिळते.

परमेश्वराच्या गुणांची काही मोजदादच नाही. सच्च्या भक्ताला परमेश्वर कुठल्या ना कुठल्या रुपात दर्शन देतच असतो. परमेश्वराच्या अस्तित्वाचा त्याला प्रत्यय येतोच. भक्ताच्या ठायी असणाऱ्या परमेश्वराच्या दर्शनाची कास मुळात परमेश्वरावरील असीम भक्तीपोटीच येते.

ध्यानाच्या परिपूर्ण अवस्थेत साधकाला आपल्या शरीरापासून, आत्मा वेगळा आहे याचा प्रत्यय येतो. या अवस्थेला 'विवेकख्याती' असे म्हणतात. विवेकख्याति प्राप्त झालेल्या पुरुषाला सात प्रकारांची प्रज्ञा आपोआपच प्राप्त होते असे महर्षी पतंजली नी म्हटले आहे. (योगसूत्र २.२७)

स यो ह वै तत् परमं ब्रह्म वेद ब्रह्मैव भवति"।मुण्डकोपनिषद् 3.2.9।।

" तो जो ते परब्रह्म जाणतो तो ब्रह्मच असतो."

परमेश्वराच्या सगुण स्वरूपाचे पूजन करणाऱ्यांची भक्ती सुद्धा तितकीच प्रामाणिक, पण त्यांना अजून पुरेसे आत्मज्ञान झालेले नाही आणि त्यांना परमात्म्याच्या निर्गुण रूपाची अनुभूती झालेली नाही. कदाचित ह्याच साठी परमेश्वराचे निरनिराळ्या अवतारांना मान्यता आहे. म्हणूनच तर ज्ञानेश्वर माऊली म्हणतात ना 'तुज सगुण म्हणू की निर्गुण रे'.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

जो पुरुष मला सर्वत्र पाहतो आणि सर्वांना माझ्यात पाहतो त्याच्या साठी मी अदृश्य होत नाही आणि माझ्या साठी तो अदृश्य होत नाही.

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः।

सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते।।6.31।।

यः एकत्वम् आस्थितः सर्व-भूत-स्थितम् माम् भजति, सः योगी सर्वथा वर्तमानः अपि, मयि वर्तते।

यः जो यद् पु. प्र. ए. व.

एकत्वम् एकरूप होऊन एकत्व नपु. द्वि. ए. व.

आस्थितः स्थित होऊन आङ्ः +स्था धातू क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

सर्व-भूत-स्थितम् सर्व सजीवांमधे स्थित असणाऱ्या सर्व-भूत+स्था धातू क्त प्रत्यय पु. द्वि. ए. व.

माम् मला अस्मद् द्वि. ए. व.

भजति भजतो भज् धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

सः तो तद् पु. प्र. ए. व.

योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

सर्वथा अव्यय

वर्तमानः व्यवहार करीत असताना वर्तमान पु. प्र. ए. व.

वर्त +मान वृत् धातू प्रवृत्त होणे

अपि, सुद्धा अव्यय

मयि माझ्यात अस्मद् स. ए. व.

वर्तते प्रवृत्त असतो वृत् धातू प्रवृत्त होणे कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

ज्याच्या अंतरंगातच देवत्व पुरेपूर भरून गेले आहे, जो अवतीभवती फक्त परमेश्वरालाच पहातो त्याला हिमालयात, दूर गुहेत (सामान्य माणसाला देवळात जाऊन) जाऊन तपश्चर्या करण्याची काय गरज? महर्षी व्यासांनी सारासार विवेक बुद्धी चा अगदी अविष्कार दाखवून दिला आहे.

एक एव परो विष्णुः

सर्वव्यापि न संशयः

ऐश्वर्यद् रूपम् एकम् च

सूर्य-वत् बहुधेयते।गोपालतापनी उपनिषद्। 1.21।।

विष्णू एकच आहे आणि सर्वव्यापी आहे, तो सर्वांनाच पाहतो.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

माझ्याशी एकरूप झालेला, सर्व सजीवांमधे असलेल्या मला भजतो (सर्वांशी परमेश्वराप्रमाणे आदरयुक्त वागतो) तो योगी त्याच्या वृत्तीत माझ्यातच स्थित असतो.

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन। सुखं वा यदि वा दुःखं सः योगी परमो मतः।।6.32।।

हे अर्जुन! दुःखम् वा यदि वा सुखम् यः आत्मा-उपम्येन सर्वत्र समम् पश्यति, सः योगी परमः मतः।

हे अर्जुन!

दुःखम् दुःख नपु. द्वि. ए. व.

वा आणि अव्यय

यदि अव्यय

वा अव्यय

सुखम् सुख नपु. द्वि. ए. व.

यः जो यद् पु. प्र. ए. व.

आत्मा-उपम्येन आपल्या प्रमाणेच

आत्मा औपम्य नपु. तृ. ए. व.

सर्वत्र अव्यय

समम् सम अव्यय

पश्यति पाहतो दृश् धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

सः तो तद् पु. प्र. ए. व.

योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

परमः श्रेष्ठ परम पु. प्र. ए. व.

मतः मानला जातो मन् धातू क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

हा श्लोक वाचला कि पट्कन दोन गोष्टींची आठवण येते. एक म्हणजे गोल्डन रूल “Do unto others as you would have them do unto you”. (तुम्ही लोकांशी तसेच वागा जसे त्यांनी तुमच्याशी वागावे असे तुम्हाला वाटते) जो बायबल मध्ये सांगितला आहे. आणि परीचारीका

परि+चर् धातू जाणे +णिच्+ण्वुल्+टाप् प्रत्यय. चांगल्या परीचारीका च्या ठायी दयाळू वृत्ती आणि सहनशीलता दिसून येते.

सर्वसाधारणपणे स्वतःच्या सुखासाठी लोक दुसऱ्यांना त्रास देण्यास मागे पुढे पहात नाहीत. योगी चे मात्र तसे नाही. ज्याला स्वतःचे जे सुख वाटते तेच दुसऱ्यांना पण मिळावे असे वाटते किंवा स्वतः ला ज्या गोष्टींमुळे दुःख होऊ शकते तसे दुसऱ्यांच्या बाबतीत घडू नये असे वाटते तोच खरा परमेश्वरात स्थिरावला

आहे असे म्हणता येते. हा श्लोक 18 व्या अध्यायातील 68,69 व्या श्लोका बरोबर वाचता येईल . ह्या मध्ये श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला असे म्हणतात की जो कोणी माझे हे ज्ञान इतरांपर्यंत पोहोचवेल तो मला प्राप्त होईल. आणि माझे असे प्रिय कार्य करणारा योगी शिवाय दुसरा कोणी नाही आणि ह्याच्या सारखा दुसरा कोणी मला प्रिय नाही.

थोडक्यात परमेश्वराला प्राप्त करून घ्यायचे असेल तर दुसऱ्या चे दुःख हे आपले दुःख समजून दूर केले पाहिजे.

ह्या श्लोकाचा थोडक्यात अर्थ असा की

हे अर्जुन! दुःख असो वा सुख, जो पुरुष सर्वत्र आपल्या प्रमाणेच त्या सर्वांना पाहतो तो श्रेष्ठ योगी मानला जातो.

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन।

एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात् स्थितिं स्थिराम्।।6.33।।

अर्जुन उवाच - हे मधुसूदन! यः अयं योगः त्वया साम्येन प्रोक्तः, चञ्चलत्वात् एतस्य स्थिराम् स्थितिम् अहं न पश्यामि।

अर्जुन उवाच -

हे मधुसूदन!

यः जो यद् पु. प्र. ए. व.

अयं हा इदम् पु. प्र. ए. व.

योगः योग पु. प्र. ए. व.

त्वया तुझ्याद्वारे युष्मद् तृ. ए. व.

साम्येन समभावात्मक नपु. तृ. ए. व.

प्रोक्तः, सांगितला प्र+उक्त वच् धातू क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

चञ्चलत्वात् चंचलपणा मुळे चञ्चलत्व नपु. पं. ए. व.

एतस्य ह्याची एतद् पु. ष. ए. व.

स्थिराम् स्थिर स्थिरा स्त्री. द्वि. ए. व.

स्थितिम् स्थिति स्त्री. द्वि. ए. व.

अहं मी अस्मद् प्र. ए. व.

न पश्यामि पहात नाही दृश् धातू कर्तरि लट लकार उ. पु. ए. व.

श्रीभगवानकृष्णांनी योगी ची निरनिराळी वैशिष्ट्ये सांगून झाल्यावर अर्जुनाच्या मनात सहाजिकच प्रश्न उपस्थित झाला आहे. युद्धाच्या वेळी त्याचे वय 80 च्या आसपास होते असे म्हणतात. म्हणजे तोपर्यंत त्याला योगाभ्यासाचे ज्ञान नव्हते असे म्हणता येईल, कारण तो श्रीभगवानकृष्णांना, मला हे सर्व माहितच आहे असे म्हटल्याचे वाचायला मिळत नाही. उलट तो त्याचे शंकानिरसन करून घेत आहे.

अर्जुनाला सर्वात मोठी चिंता हत्या केल्यानंतर पाप लागेल अशी आहे,त्यावर जयपराजय लाभ-हानि सुखदुःख ह्याकडे समता भावाने पाहण्याचा सल्ला 2र्या अध्यायातील 38 व्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्णांनी अर्जुनाला दिला.आतापर्यंत योगी ची अनेक वैशिष्ट्ये श्रीभगवानकृष्णांनी अर्जुनाला सांगितली जसे, आपल्या इन्द्रियांवर विजय मिळवणे, कामनांचा त्याग, स्थिरता, समभाव आणि परमेश्वराचे चिंतन.

हे सर्व प्रत्यक्षात घडवून आणण्यासाठी आवश्यक आहे तो मनाचा निग्रह. नेमका हाच प्रश्न अर्जुनाला सतावत आहे. ह्या श्लोकात अर्जुन श्रीभगवानकृष्णांना असे म्हणत आहे की

हे मधुसूदन! जो हा साम्ययोग तुम्ही मला सांगितला, त्या योगाची मनाच्या चंचलतेमुळे मी चिरकालीन स्थिरावस्था मी पहात नाही.

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्। तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्।।6.34।।

हे कृष्ण! हि मनः चञ्चलम् प्रमाथि दृढम् बलवत्, तस्य निग्रहम् वायोः इव, सुदुष्करम् अहम् मन्ये।

हे कृष्ण!

हि अव्यय

मनः मनस् नपु. प्र. ए. व.

चञ्चलम् चञ्चल नपु. प्र. ए. व.

प्रमाथि प्रमाथिन् नपु. प्र. ए. व.

दृढम् दृढ नपु. प्र. ए. व.

बलवत्, बलवत् नपु. प्र. ए. व.

तस्य तद् पु. ष. ए. व.

निग्रहम् निग्रह पु. द्वि. ए. व.

वायोः वायु पु. ष. ए. व.

इव, जसे अव्यय

सुदुष्करम् दुःसाध्य सुदुष्कर पु. द्वि. ए. व.

दुष् +कृ धातू करणे

अहम् मी अस्मद् प्र. ए. व.

मन्ये मानतो मन् धातू कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी उ. पु. ए. व.

ह्या श्लोकात प्रमाथि असे विशेषण मना साठी वापरले आहे. 2र्या अध्यायातील 60 व्या श्लोकात इन्द्रियांसाठी हे विशेषण वापरले होते.

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव च बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मन: प्रग्रहमेव च।कठोपनिषद्। 1.3.3।।

इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान् । आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः।।कठोपनिषद् 1.3.4।।

"भौतिक देहरूपी रथामध्ये जीव हा स्वार आहे आणि बुद्धी ही त्याची सारथी आहे. मन हे लगाम आहे आणि इंद्रिये घोडे आहेत. याप्रमाणे जीव हा मन आणि इंद्रियांच्या सहवासात सुख किंवा दुःख उपभोगतो, असे महान विचारवंत समजतात.

आधीच्या श्लोकात अर्जुनाला मन चंचल असणे हा योगाभ्यासाच्या वाटेतील एक मोठाच अडथळा आहे असे वाटते आहे, हे आपण वाचले.

ह्या श्लोकात अर्जुनाने श्रीभगवानकृष्णांना हे कृष्ण! असे संबोधले आहे ते ह्या श्लोकाच्या अर्थानुसार अगदी चपखल. कृष्ण शब्दाचा अर्थ "कर्षति योगिनां परमहंसानां चेतांसि इति कृष्णः" म्हणजे "कृष्ण तो आहे जो मनाला प्रयत्न पूर्वक आकर्षित करतो मग तो दृढ मन असलेला योगी असेल किंवा परमहंस. " (परमहंस म्हणजे राजहंस, राजहंसाला पाणी आणि दूध वेगळे करता येते असे म्हणतात.)

ह्या श्लोकात अर्जुनाला असे म्हणायचे आहे की

हे कृष्ण! कारण हे मन अतिशय चंचल, खळबळजनक, हटवादी आणि बलवान असे आहे. वार्याप्रमाणेच त्याला मुठीत धरून ठेवणे अत्यंत कठीण आहे.

श्री भगवानुवाच

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलं। अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।।6.35।।

श्रीभगवानुवाच - हे महाबाहो! असंशयम् मनः चलम् दुर्निग्रहम्, तु हे कौन्तेय! अभ्यासेन वैराग्येण च गृह्यते।

श्रीभगवानुवाच -

हे महाबाहो महाबाहु पु. सं. ए. व.

असंशयम् निःसंशय असंशय पु. द्वि. ए. व.

मनः मनस् नपु. प्र. ए. व.

चलम् चंचल चल नपु. प्र. ए. व.

दुर्निग्रहम्, ताब्यात ठेवण्यास कठीण

दुर+निग्रह पु. प्र. ए. व.

तु परन्तु अव्यय

हे कौन्तेय

अभ्यासेन अभ्यासाने अभ्यास पु. तृ ए. व.

अभि+आ+अस् धातू +घञ् प्रत्यय

वैराग्येण विरक्तिने वैराग्य नपु. तृ. ए. व.

रञ्ज् धातू मोहित होणे

च सुद्धा अव्यय

गृह्यते वश करता येते ग्रह धातू स्वीकार करणे कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

आता श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाचे शंकानिरसन करत आहेत. एखादी गोष्ट पुन्हा पुन्हा केली असता त्याला अभ्यास असे म्हणतात.

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधाः।। पतंजली योगदर्शन-1.12

‘अभ्यास आणि विरक्ति द्वारा मनाला नियंत्रित करता येते.’

माता कुंतीने श्रीकृष्णाकडे विरक्ती चे वरदान मागितले होते असा उल्लेख आहे. म्हणून हे कौन्तेय! असे संबोधन वापरले असावे.

हया श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला असे म्हणत आहेत की

हे महा-बाहो! मन चंचल आणि ताब्यात ठेवण्यास कठीण आहे हयात शंकाच नाही परंतु हे कुन्ती पुत्र त्याला प्रयत्नपूर्वक आणि विरक्ती वृत्तीने वश करता येते.

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः। वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः।।6.36।।

असंयत-आत्मना योगः दुष्प्रापः, यतता वश्य-आत्मना तु उपायतः अवाप्तुम् शक्यः, इति मे मतिः

असंयत-आत्मना असंयमित मन

असंयतात्मन् पु. तृ. ए. व.

योगः आत्मज्ञान योग पु. प्र. ए. व.

दुष्प्रापः, प्राप्त करण्यास कठीण

दुष्+प्र +आप धातू क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

यतता प्रयत्नाने यत धातू शतृ प्रत्यय पु. तृ. ए. व.

वश्य-आत्मना संयमित मनाने

वश्य आत्मन् पु. तृ. ए. व.

तु परन्तु अव्यय

उपायतः साधनांनी अव्यय

अवाप्तुम् प्राप्त करून अव+आप धातू प्राप्त होणे तुमून प्रत्यय

शक्यः शक्य शक् धातू यत् प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

इति असे अव्यय

मे माझे अस्मद् ष. ए. व.

मतिः मत मति स्त्री. प्र. ए. व.

आधीच्या श्लोकात अभ्यास म्हणजे पुन्हा पुन्हा प्रयत्न करून मन ताब्यात ठेवता येते असे सांगून झाल्यावर ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की ज्याचा मनावर ताबा नाही आहे त्याला योग प्राप्त होणे कठीण आहे परन्तु प्रयत्नपूर्वक मनाला वश करून योग प्राप्त करून घेणे शक्य आहे असे माझे मत आहे.

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः।

अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति।।6.37।।

अर्जुन उवाच - हे कृष्ण! श्रद्धया उपेतः अयतिः, योगात् चलित-मानसः, योग-संसिद्धिम् अप्राप्य, काम् गतिम् गच्छति?

अर्जुन उवाच -

हे कृष्ण!

श्रद्धया श्रद्धा स्त्री तृ. ए. व.

उपेतः युक्त उप+इ धातू जाणे क्त प्रत्यय पु. प्र. ए. व.

अयतिः, प्रयत्न न करणारा अयति पु. प्र. ए. व.

यत् धातू प्रयत्न करणे

अ प्रयत्नवत्

योगात् योगापासून योग पु. पं. ए. व.

चलित-मानसः विचलित मन चलित-मानस पु. प्र. ए. व. योग-संसिद्धिम् योग सिद्धी योग-संसिद्धि स्त्री. द्वि. ए. व.

सिध् धातू सिद्ध होणे

अप्राप्य, अप्राप्त न प्र +आप् धातू प्राप्त होणे ल्यप प्रत्यय

काम् कोणती किम् स्त्री. द्वि. ए. व.

गतिम् गती गति स्त्री. द्वि. ए. व.

गच्छति जातो गम् धातू जाणे कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

आधीचे दोन श्लोक आणि हा श्लोक वाचल्यावर पट्कन 'प्रयत्नांती परमेश्वर' ह्या उक्तीची आठवण येते. जी शब्दशः खरीच आहे म्हणायची. आत्मसाक्षात्कार होणे ही काही साधीसुधी गोष्ट नाही. योगाभ्यास करता करता अनेक अडथळे पार करावे लागतात. त्यालाच अध्यात्मिक भाषेत माया शक्ती असे म्हणतात. ज्याच्या बद्दल पुढे वाचायला मिळेलच. परमेश्वराला प्राप्त करण्याचे अनेक मार्ग जसे अष्टांग योग, ज्ञान योग वगैरे.

सध्याच्या काळात, केलेल्या कामांच्या त्वरित परीणामांची अपेक्षा असते. योगाभ्यासाचे परीणाम दिसून यायला पुष्कळ कालावधी लागतो.ह्या श्लोकात फारसा प्रयत्न न करणारा पण श्रद्धायुक्त बुद्धीने योगाचे अनुसरण करणाऱ्या योगीचे वर्णन केले आहे. सर्वसामान्य माणसाची अशीच मानसिकता दिसून येते, मनात इच्छा असते पण प्रयत्न कमी पडतात. ह्या वर अर्जुनाला प्रश्न पडला आहे. तो ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्णांना असे विचारत आहे की

हे कृष्ण! ज्याच्या मनात श्रद्धा आहे पण प्रयत्न अपुरे आहेत, असा श्रद्धायुक्त पुरुष सिद्धी प्राप्त न होता कोणत्या गतीला प्राप्त होतो?

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति। अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि।।6.38।।

हे महाबाहो! ब्रह्मणः पथि विमूढः अप्रतिष्ठः छिन्न-अभ्रम् इव उभय-विभ्रष्टः कच्चित् न नश्यति

हे महाबाहो! महाबाहू पु. सं. ए. व.

ब्रह्मणः ब्रह्मप्राप्ती ब्रह्मन् नपु. ष. ए. व.

पथि मार्गावर चालणारा पथिन् पु. स. ए. व. ओ

पथ मार्ग

विमूढः विचलित विमूढ पु. प्र. ए. व.

वि+मुह् धातू बुद्धी भ्रष्ट होणे

अप्रतिष्ठः न स्थिरावलेला अप्रतिष्ठ पु. प्र. ए. व.

छिन्न-अभ्रम् छिन्नविछिन्न मेघ छिन्न-अभ्र नपु. प्र. ए. व.

अभ्र मेघ

इव प्रमाणे अव्यय

उभय-विभ्रष्टः दोन्ही बाजूनी भ्रष्ट

उभय-विभ्रष्ट पु. प्र. ए. व.

वि+भ्रंश् धातू पतन होणे

कच्चित् अव्यय

न नश्यति नष्ट होत नाही नश् धातू नाश होणे कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

योगाभ्यास करण्याच्या प्राथमिक अवस्थेत बहुतेक सर्वच जण तळ्यात मळ्यात अशा मनःस्थितीत असतात. धड भौतिक सुखे सोडवत नाहीत आणि अध्यात्माची सुद्धा ओढ असते. आपल्या रोजच्या आयुष्यात देखील आपण एकाच निर्णयावर ठाम नसतो. काही विचार धूसर असतात कारण त्याच्या मागच्या ज्ञानाचे आकलन आपल्याला पूर्ण झालेले नसते. कधीकधी काही विचारवंत चौकटीबाहेर जाऊन काही विचार मांडण्याचा प्रयत्न करतात पण त्यांना अनुयायी मिळणे तर दूरच, अवहेलनाच वाट्याला येते असाच काहीसा विचार ह्या श्लोकात मांडला आहे. आकाशात एखादा छोटा ढग मोठ्या ढगाला जाऊन मिळतो तेव्हा तो शक्तीशाली बनतो पण तोच ढग मोठ्या ढगाला मिळू शकला नाही तर वाऱ्याबरोबर वाहत जातो, अस्तित्वहीन बनतो.

आधीच्या श्लोकात अर्जुनाने, प्रयत्नात कसूर करणाऱ्या श्रद्धावान पुरुषा कोणती गती प्राप्त होते असे विचारले होते आता त्यापुढे तो असे म्हणतो आहे की

हे महा-बाहो! ब्रम्हप्राप्ती च्या मार्गावरचा विचलित आणि भौतिक जगात अस्थिर असा दोन्ही बाजूंनी दोलायमान अवस्थेत असणारा छिन्नविछिन्न मेघाप्रमाणे काही भरकटत तर नाही ना?

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः। त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते।।6.39।।

हे कृष्ण! मे एतत् संशयम् अशेषतः छेत्तुम् अर्हसि; हि त्वत् अन्यः अस्य संशयस्य छेत्ता न उपपद्यते।

हे कृष्ण!

मे माझ्या अस्मद् ष. ए. व.

एतत् ह्या एतद् नपु. द्वि. ए. व.

संशयम् संशयाचे संशय पु. द्वि. ए. व.

अशेषतः पूर्णपणे अशेष तासिल प्रत्यय

छेत्तुम् छेद करून छिद् धातू छिन्न भिन्न करणे तुमून प्रत्यय

अर्हसि योग्य आहात अर्ह धातू पूजनीय असणे कर्तरि लट लकार म. पु. ए. व.

हि कारण अव्यय

त्वत् तुमच्या पेक्षा युष्मद् पं. ए. व.

अन्यः दुसरा अन्य पु. प्र. ए. व.

अस्य ह्या इदम् पु. ष. ए. व.

संशयस्य संशयाचे संशय पु. ष. ए. व.

छेत्ता निरसन करणारा छिद् धातू छिन्न भिन्न करणे क्त प्रत्यय स्त्री. प्र. ए. व.

न उपपद्यते असू शकत नाही उप+पद् धातू जाणे कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

ह्या श्लोकात अर्जुनाचा श्रीभगवानकृष्णांप्रती असणारा गाढ विश्वास, आदर आणि श्रद्धा दिसून येते. भारतीय संस्कृतीत गुरू ला खूप महत्वाचे स्थान आहे. बरेचदा पुस्तकात लिहिलेली वचने समजून घ्यायला अवघड वाटते त्याची उकल गुरू च करून देऊ शकतात. अर्जुन श्रीभगवानकृष्णांचा मित्र आणि नातेवाईक तर होताच पण त्यांना तो गुरू सुद्धा मानत होता. म्हणून ह्या श्लोकात अर्जुन श्रीभगवानकृष्णांना असे म्हणत आहे की

हे कृष्णा! माझा हा संशय पूर्णपणे नाहीसा करण्यास आपणच योग्य आहात कारण या संशयाचे निर्मूलन करण्यास आल्याशिवाय अन्य पुरुष मिळणे संभवनीय नाही.

श्री भगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते। नहि कल्याणकृत्कश्िचद्दुर्गतिं तात गच्छति।।6.40।।

श्रीभगवानुवाच - हे पार्थ! इह तस्य विनाशः न विद्यते न अमुत्र एव हि । हे तात! कश्चित् कल्याण-कृत् दुर्गतिम् न गच्छति।

श्रीभगवानुवाच -

हे पार्थ!

इह येथे अव्यय

तस्य त्याचे तद् पु. ष. ए. व.

विनाशः विनाश पु. प्र. ए. व.

न विद्यते होत नाही

विद् धातू कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

न अव्यय

अमुत्र परलोकात अव्यय अमु+त्र

अमु आदेशः

अमुष्मिन् अदस्, ते (खूप दूरचे) स. ए. व.

एव सुद्धा अव्यय

हि कारण अव्यय

हे तात! अरे बाबा

कश्चित् कोणीतरी किञ्चित् पु. प्र. ए. व.

कल्याण-कृत् कल्याणकारी कल्याण-कृत् पु. प्र. ए. व.

कल् धातू जाणे

कृ धातू करणे

दुर्गतिम् दुर्गती दुर् गति स्त्री. द्वि. ए. व.

न गच्छति जात नाही

गम् धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

मागील श्लोकात अर्जुनाने श्रीभगवानकृष्णांना त्यांच्या शिवाय अन्य व्यक्ती मार्गदर्शन करण्यायोग्य नाही असे म्हटले होते.

आपल्या भाषेत गुरूमाऊली असा शब्द आहे. त्याचा अर्थच गुरूचे आपल्या शिष्यांप्रती प्रेम दर्शवतो. गुरू आपल्या शिष्यांना अगदी आई प्रमाणे जवळून ओळखत असतो आणि त्याला योग्य प्रशिक्षण देत असतो. असाच काहीसा भाव ह्या श्लोकात दिसून येत आहे. त्यामुळे श्रीभगवानकृष्ण सुद्धा अर्जुनाला तात असे संबोधतात.

त्यक्त्वा स्वधर्मं चरणाम्बुजं हरे-रभजन्नपवोऽथ् अंकिततततो यदि।

यत्र वृत्तव वधरामभूदमुष्य किं को वर्त आप्तोऽभजतां स्वधर्मतः॥ श्रीमद्भागवतम् 1.5.17 ॥

ज्याने सर्व भौतिक आकांक्षांचा त्याग करून परमपुरुष भगवंतांप्रती शरणागती पत्करली आहे तो अपरिपक्व असला तरी त्याची कोणत्याही प्रकारे हानी होत नाही किंवा त्याचा विनाशही होत नाही. मात्र जो अभक्त आहे, तो पूर्णपणे आपल्याच धर्माचे आचरण करीत असला तरीही त्याला काहीच लाभ होत नाही."

अर्जुनाच्या मनात अपरिपक्व अशा योगी बद्दल संदेह आहे. अगदीच निरागस प्रश्न त्याच्या मनात निर्माण झाला आहे.

त्यावर श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला असे म्हणतात की

हे पार्थ! त्याचा (अपरिपक्व योगीचा) ह्या इहलोकात ना परलोकात नाश होत नाही. अरे बाबा! कोणीही शुभ कार्य करणारा दुर्गती ला प्राप्त होत नाही.

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः। शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते।।6.41।।

पुण्य-कृतम् लोकान्ृ प्राप्य, (तत्र) शाश्वतीः समाः उषित्वा, योग-भ्रष्टः शुचिनाम् श्रीमतम् गेहे अभिजायते।

पुण्य-कृतम् पुण्य करणाऱ्या पुण्य-कृत पु. ष. ब. व.

लोकान् लोकांचे (स्वर्ग) लोक पु. द्वि. ब. व.

प्राप्य प्राप्त होऊन प्र+आप् धातू ल्यप प्रत्यय

शाश्वतीः बराच काळ शाश्वती स्त्री. प्र. ब. व.

समाः संवत्सर समा पु. प्र. ब. व.

उषित्वा निवास करून वस् धातू क्त्वा प्रत्यय

योग-भ्रष्टः योगाने भ्रष्ट झालेला योग-भ्रष्ट पु. प्र. ए. व.

शुचिनाम् शुद्ध आचरण शुचि पु. ष. ब. व.

शुच् धातू शुद्ध होणे

श्रीमतम् श्रीमंत श्रीमत् पु. ष. ब. व.

गेहे घरी गेह नपु. स. ए. व.

अभिजायते जन्म घेतो अभि+जन् धातू कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

पापपुण्याच्या कल्पना, स्वर्गप्राप्ती हे सर्व आपल्याला नेहमीच अद्भूत वाटत आले आहे. हे खरे आहे की खोटे ते काही सांगता येत नाही, सिद्ध तर मुळीच करता येत नाही. पण माणसाच्या आयुष्याआयुष्यात

मात्र बराच फरक दिसून येतो. काही अगदी विकलांग, केविलवाणी आयुष्ये तर काही भरभराटीची संपन्न आयुष्ये. अशा गोष्टींची कारणमिमांसा तर झालीच पाहिजे. हा श्लोक काही प्रमाणात त्यावर भाष्य करत आहे असे वाटते.

श्रीमत् ह्या शब्दाचा अर्थ मला तरी धनवान असा न घेता, जेथे लक्ष्मी आणि सरस्वती पाणी भरत आहेत असे वैभवशाली, असा घ्यावासा वाटतो.

खरे तर चांगली आणि वाईट कृती ठरवणे फार अवघड, काही ठोस गोष्टी वगळता जसे छळवणूक, पिळवणूक वगैरे. काही वेळा वरवर वाईट दिसणाऱ्या गोष्टीतून सुद्धा उदात्त अर्थ काढला जातो. जसे कैकयी मुळे रामाला घडलेला वनवास. ह्या श्लोकात योग-भ्रष्ट असा शब्द वापरला आहे, त्याचा सर्वसाधारण अर्थ आपल्याला आधीच्या श्लोकातून समजला आहे. योगाभ्यासाचा केंद्रबिंदू हा परमेश्वराशी एकरूप होणे हाच आहे, त्यापासून फारकत घेणे म्हणजे योग भ्रष्टता.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

योग भ्रष्ट पुरूष, पुण्य कर्मींच्या लोकांत दीर्घकाळ वास्तव्य करून शुद्ध आचरण करणाऱ्या श्रीमानांच्या घरात जन्म घेतात.

या योगिनामेव कुले भवति धीमताम्। एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदिदृशम्।।6.42।।

या धीमताम् योगिनाम् एव कुले भवति, ईदृशम् जन्म यत् एतत् लोके हि दुर्लभत्रं।

या किंवा

धीमताम् बुद्धिमान धीमत् पु. ष. ब. व.

योगिनाम् योगी योगिन् पु. ष. ब. व.

एव सुद्धा अव्यय

कुले कुल नपु. स. ए. व.

भवति होतो भू धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

ईदृशम् अशाप्रकारे ईदृश् नपु. प्र. ए. व.

जन्म जन्मन् नपु. प्र. ए. व.

यत् जे यद् नपु. प्र. ए. व.

एतत् हे एतद् नपु. प्र. ए. व.

लोके जग लोक पु. स. ए. व.

हि कारण अव्यय

दुर्लभत्रं अत्यंत दुर्लभ दुर्लभतर् पु. प्र. ए. व.

खूप बारकाईने विचार केला की लक्षात येते की परमेश्वराने हे जग वैविध्यपूर्ण आणि मनोरंजक बनवण्याचा प्रयत्न केला आहे. आपल्यातच निरनिराळी व्यक्तीमत्वे निर्माण करून ती आपल्याला स्फूर्ति देतात. काहींचे आयुष्य कठीण परिस्थितीतून जात असता आपल्याला त्यांना मदत करण्याची संधी मिळते. कित्येक करोड लोकांमध्ये फक्त चार जण शंकराचार्य असतात. व्यक्ती तितक्या प्रकृती हे अगदी खरे आहे. हा श्लोक वाचला कि चट्कन संत ज्ञानेश्वर आणि त्यांच्या भावंडांची आठवण येते. आधीच्या श्लोकात, आपण केलेला योगाभ्यास वाया जात नाही तर त्याचे पुढील जन्मी चांगले फळ मिळते, काही काळ स्वर्गप्राप्ती आणि नंतर वैभवशाली घरात जन्म होतो असे सांगून झाल्यावर ह्या श्लोकात आणखी काय घडू शकते ते सांगितले आहे.

काही योगींना स्वर्गप्राप्तीची गरज नाही किंवा वैभवशाली आयुष्याची गरज नाही. त्यांना गरज आहे ती फक्त त्यांना आत्मज्ञान होण्याची. आधीच्या जन्मात ते बरेचसे परमेश्वराच्या जवळ पोहोचले होते अशा व्यक्तींचे पुढील जन्मी काय होऊ शकते ते सांगताना श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

किंवा (हे योग-भ्रष्ट योगी) यांचा विद्वान आणि योगी कुळातच जन्म होतो अशा प्रकारचा जन्म ह्या जगात निःसंदेह अती दुर्लभ आहे.

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पूर्वदेहिकम्। यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुन्नन्दन।।6.43।।

हे कुरुन्नन्दन! तत्र तम पूर्व-देहिकम् बुद्धि-संयोगम् लभते, ततः भूयः च संसिद्धौ यतते।

हे कुरुन्नन्दन!

तत्र तेथे अव्यय

तम तो तद् पु. द्वि. ए. व.

पूर्व-देहिकम् आधीच्या शरीरातील

पूर्व-देहिक नपु. द्वि. ए. व.

बुद्धि-संयोगम् ज्ञानयोगाचा संस्कार

बुद्धि-संयोग पु. द्वि. ए. व.

लभते लाभतो लभ् धातू कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

ततः नंतर अव्यय

भूयः पुन्हा अव्यय

च आणि अव्यय

संसिद्धौ सिद्धि साठी संसिद्धि स्त्री स. ए. व.

सिध् धातू क्त प्रत्यय

यतते प्रयत्न करतो यत् धातू कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

हिन्दी सिनेमात नेहमी सांगितली जाणारी वाक्ये, माणुस रिकाम्या हाताने ह्या जगात येतो आणि रिकाम्या हाताने हे जग सोडून जातो. श्रीमद्भगवद्गीतील ह्या श्लोकात मात्र वेगळेच काही सांगितले आहे. ह्या श्लोकात पुनर्जन्म आणि आधीच्या जन्मातील अर्जित ज्ञान ह्यावर भाष्य केले आहे.

2र्या अध्यायात आपण मृत्यू म्हणजे केवळ जीर्ण शरीराचा त्याग आणि पुनर्जन्म म्हणजे नवीन शरीराची प्राप्ती असे वाचले होते. आधीच्या श्लोकात योग भ्रष्ट पुरूषाचा विद्वान आणि योग संपन्न कुळात जन्म होतो असे सांगून झाल्यावर ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला असे म्हणतात की

हे कुरु-नन्दन! तेथे तो आधीच्या शरीरात असताना प्राप्त केलेले ज्ञान आपल्या बुद्धीला जोडून घेऊन नंतर पुन्हा योगसिद्धी प्राप्त करण्यासाठी आणखी प्रयत्न करतो.

पूर्वाभ्यसेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः। जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते।।6.44।।

सः अवशः अपि तेन पूर्व-अभ्यसेन एव हि ह्रियते, योगस्य जिज्ञासुः अपि शब्द-ब्रह्म अतिवर्तते।

सः तो तद् पु. प्र. ए. व.

अवशः इच्छेविरुद्ध न+वश पु. प्र. ए. व.

वश अभिलाषा

अपि सुद्धा अव्यय

तेन त्या तद् पु. तृ. ए. व.

पूर्व-अभ्यसेन पूर्व अभ्यासाने

पूर्व अभ्यास पु. तृ. ए. व.

एव सुद्धा अव्यय

हि नक्कीच अव्यय

ह्रियते आकर्षित केले जाते हृ धातू हरण करणे कर्मणि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

योगस्य योगाभ्यासाची

योग पु. ष. ए. व.

जिज्ञासुः उत्सुकता जिज्ञासु पु. प्र. ए. व.

अपि सुद्धा अव्यय

शब्द-ब्रह्म वैदिक अनुष्ठान शब्द ब्रह्मन् नपु. द्वि . ए. व.

अतिवर्तते अतिक्रमण करणे अति+वृत् धातू उपस्थित असणे कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

हा श्लोक वाचला आणि मीरा बाईंची, गौतम बुद्ध, भक्त प्रल्हाद यांची आठवण झाली. माणसाचे व्यक्तीमत्व अनुवांशिकता आणि त्याच्या आजूबाजूचे वातावरण आणि परीस्थिती ह्यावरून ठरते असे शास्त्रज्ञ म्हणतात. पण ह्या श्लोकात वेगळा विचार दिसून येतो. आधीच्या श्लोकात, योग-भ्रष्ट व्यक्ती केवळ विद्वान आणि अध्यात्मिक वातावरणात जन्म घेऊन पूर्वजन्मातील अर्जित ज्ञान आपल्या बुद्धीला जोडून घेऊन, योगसिद्धी प्राप्त करण्यासाठी आणखी प्रयत्न करतो असे म्हटले आहे. पण ह्या श्लोकात वैभवशाली, श्रीमंत घराण्यात जन्म झालेला योगी भ्रष्ट व्यक्तीचे कसे वागतो ते सांगितले आहे.

अहो बत श्वपचोऽतो ग्रियान

यज्जिह्वाग्रे वर्तते नाम तुभ्यम्।

तेपुष्पस्ते जुहुवुः ससानुर्र्य

ब्रह्मानुचूर्णं घृणन्ति ये ते ॥श्रीमद्भागवतम् 3.33.7॥

"ते जरी चांडाळ कुळात जन्मलेले असले तरी ते तुमच्या पवित्र नामांचे कीर्तन करतात, त्यांनी सर्व प्रकारचे तप आणि यज्ञ केले आहेत, सर्व तीर्थस्नाने केली आहेत, सर्व शास्त्रांचा अभ्यास केला आहे.आध्यात्मिक जीवनात ते अत्यंत प्रगत झालेले असतात. आणि ते पूजनीय आहेत. "

ह्या श्लोकात शब्द-ब्रह्म असा शब्द वापरला आहे त्याचा अर्थ वेदांतील तत्वज्ञान असा घेता येईल. आताच्या काळात सुद्धा काही धनाढ्य व्यावसायिक, उच्चपदस्थ सर्व काही सोडून अध्यात्माकडे वळलेले दिसतात.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

(योग भ्रष्ट व्यक्ती) तो अनुकूल वातावरण नसताना सुद्धा, पूर्व अनुभवाने योगाभ्यासाकडे आकर्षित होतो. शिवाय असा योगाभ्यासाचा जिज्ञासू वैदिक अनुष्ठानांच्या पलिकडे जाऊन पोहोचतो.

प्रयत्नाद्यतमानस्तु मनस्तु योगी संशुद्धकिल्बिष:।

अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्।।6.45।।

प्रयत्नात यतमानः योगी तु संशुद्ध-किल्बिषः अनेक-जन्म-संसिद्धः ततः परम गतिम् याति।

प्रयत्नात प्रयत्न पूर्वक प्रयत्न पु. पं. ए. व.

यतमानः पराकाष्ठा करणारा यतमान पु. प्र. ए. व.

योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

तु परन्तु अव्यय

संशुद्ध-किल्बिषः सर्व पापातून मुक्त होऊन संशुद्ध-किल्बिष पु. प्र. ए. व. अनेक-जन्म-संसिद्धः अनेक जन्मांचा संस्कारी अनेक-जन्म-संसिद्ध पु. प्र. ए. व.

ततः नंतर अव्यय

परम परम परा स्त्री. द्वि. ए. व.

गतिम् गतीला गति स्त्री. द्वि. ए. व.

याति प्राप्त होतो या धातू कर्तरि लट लकार प्र. पु. ए. व.

आधीच्या श्लोकात योग भ्रष्ट व्यक्ती वैभवशाली घरात जन्माला आल्याने त्याचे काय होते ते सांगितले आहे. त्याच्या समोर खरे तर दोन पर्याय असतात. एक म्हणजे वैभवाचा उपभोग घेणे पण आधीच्या जन्मातील अर्जित ज्ञानामुळे तो अंतःप्रेरणेने योगाभ्यासाच्या मार्गावर खेचला जातो. त्याच्या पुढे काय होते त्याचे वर्णन ह्या श्लोकात केले आहे. 'प्रयत्नांती परमेश्वर' ही उक्ती शब्दः खरीच आहे म्हणायचे. ह्या श्लोकात स्वतः श्रीभगवानकृष्ण प्रयत्न करण्याचे महत्त्व समजावून सांगत आहेत. परमेश्वर प्राप्ती ची जणू पात्रताच ह्या श्लोकात कथन केली आहे. निरंतर अभ्यास, प्रखर प्रयास आणि पवित्रता ह्या तीन

महत्वपूर्ण योग्यता परमेश्वर प्राप्ती चा मार्ग खुला करून देतात. अनेक-जन्म-संसिद्ध ह्या शब्दात निरनिराळी स्थित्यंतरे दिसून येतात जसे आधी मनुष्य योनीत जन्म, नंतर काही काळ स्वर्गसुख भोगून झाल्यावर वैभवशाली घराण्यात पुनर्जन्म, त्यानंतर अंतःप्रेरणेने परमेश्वराचे चिंतन. आणि हे सर्व घडत असताना त्याच्यातील सर्व दोष आणि पाप नष्ट होत आहेत.

येषां त्वन्तगतं पापं जनानां पुण्यकर्मणाम्। ते द्वान्द्वमोहनिर्मुक्ता भजन्ते मां दृष्टावतार:।
श्रीमद्भगवद्गीता 7.28।।

परन्तु ज्या पवित्र पुरूषाचे पाप नष्ट झाले आहे , ते सर्व द्विधा मनस्थितीतून निर्मुक्त होऊन आणखी दृढतेने मला भजतात.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण असे म्हणतात की

प्रयत्नांची पराकाष्ठा करणारा योगी अनेक जन्मातील योग शक्ती गोळा करून, सर्व प्रकारच्या पापातून मुक्त होऊन परमगतीला प्राप्त होतात.

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिको:।

कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माऔद्योगि भवार्जुन।।6.46।।

हे अर्जुन! योगी तपस्विभ्यः अधिकः, ज्ञानिभ्यः अपि अधिकः मतः, कर्मिभ्यः च योगी अधिकः, तस्मात् योगी भव।

हे अर्जुन!

योगी योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

तपस्विभ्यः तपस्वींपेक्षा तपस्विन् पु. पं. ब. व.

अधिकः, श्रेष्ठ अधिक पु. प्र. ए. व.

ज्ञानिभ्यः ज्ञानींपेक्षा ज्ञिनिन् पु. पं. ब. व.

अपि सुद्धा अव्यय

अधिकः श्रेष्ठ अधिक पु. प्र. ए. व.

मतः, म्हटले आहे मत पु. प्र. ए. व.

कर्मिभ्यः सकाम कर्मींपेक्षा कर्मिन् पु. पं. ब. व.

च सुद्धा अव्यय

योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

अधिकः, श्रेष्ठ अधिक पु. प्र. ए. व.

तस्मात् म्हणून अव्यय

योगी योगिन् पु. प्र. ए. व.

भव हो भू धातू कर्तरि लोट लकार म. पु. ए. व.

ह्या श्लोकात तपस्वी, ज्ञानी, कर्मयोगी आणि योगी असा उल्लेख आहे. त्या सर्वांचे अर्थ समजून घ्यायला हवे.

रावण हा निस्सीम शंकरभक्त होता आणि त्याने कठोर तप करून महादेवांकडून वर मिळवले होते. असे तपस्वी कठोर परिश्रम करून आपले इप्सित साध्य करून घेतात. ज्ञानी व्यक्ती सर्व शास्त्रांचा अभ्यास करून त्यामध्ये पारंगत असतात. त्यांच्या बुद्धी ला पटले तरच ते ईश्वरावर श्रद्धा ठेवतात. ज्ञानाचा प्रसार करण्याचे काम करतात. कर्मयोगी निःस्वार्थ भावनेने काम करतात. 2र्या अध्यायात श्रीभगवानकृष्णांनी अर्जुनाला कर्मफळांकडे समत्व दृष्टिने पाहून कर्म करण्यास सांगितले. योगी मात्र स्वतःला परमेश्वराशी जोडून घेण्याचा प्रयत्न करीत राहतो. त्यामागे त्याचे समर्पण असते. हळू हळू त्याच्या कडे ईश्वरीय गुण उत्पन्न होऊन त्याचे सर्व विचार आणि कार्य पवित्र होऊन जातात. कर्मयोग भक्तीयोग आणि ज्ञानयोग ह्या सर्वांपेक्षा राजयोग श्रेष्ठ असे म्हणतात,जो महर्षी पतंजलींनी त्यांच्या योगसूत्रात सांगितला आहे.

ह्या श्लोकाचा थोडक्यात अर्थ असा की

हे अर्जुन! योगी तपस्वींपेक्षा श्रेष्ठ, आणि ज्ञानींपेक्षा सुद्धा श्रेष्ठ मानले गेले आहेत. कर्म करणाऱ्यांपेक्षा सुद्धा योगी श्रेष्ठ, म्हणून तू योगी हो.

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनन्तरात्मना।

श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः।।6.47।।

सर्वेषां मतः योगिनाम् अपि यः, मत् गतेन अंतरात्मना माम् भजते, सः श्रद्धावान् युक्ततमः मे मतः।

सर्वेषां सर्व पु. ष. ब. व.

योगिनाम् योगींमधे योगिन् पु. ष. ब. व.

अपि सुद्धा अव्यय

यः, जो यद् पु. प्र. ए. व.

मत् गतेन माझ्यात सामावून गेलेला अस्मद् गत पु. तृ. ए. व.

अंतरात्मना अन्तरात्म्याने अन्तरात्मन् पु. तृ. ए. व.

माम् मला अस्मद् द्वि. ए. व.

भजते भजतो भज् धातू कर्तरि लट लकार आत्मनेपदी प्र. पु. ए. व.

सः तो तद् पु. प्र. ए. व.

श्रद्धावान् श्रद्धावत् पु. प्र. ए. व.

युक्ततमः श्रेष्ठ युक्ततम पु. प्र. ए. व.

मे माझे अस्मद् ष. ए. व.

मतः मत आहे मत पु. प्र. ए. व.

ह्या अध्यायातील समारोपाचा श्लोक. श्रीमद्भगवद्गीतेमध्ये श्रीभगवानकृष्णांनी अर्जुनाला 2र्या अध्यायात कर्मयोगाचे महत्व उलगडून दाखविले. 5व्या अध्यायातील सुरवातीच्या श्लोकात अर्जुनाने श्रीभगवानकृष्णांना जेव्हा विचारले की कर्मयोग आणि योगी ह्या दोन्ही मध्ये श्रेष्ठ कोण? त्यावेळी श्रीभगवानकृष्णांनी कर्मयोग श्रेष्ठ असे उत्तर दिले होते. आत्मज्ञानाशिवाय तपस्या अपुरी आहे. भगवंतांना शरण गेल्याशिवाय ज्ञान सुद्धा अपुरेच आहे. श्रदधेशिवाय कर्म करणे म्हणजे केवळ कालचा अपव्यय. 6व्या अध्यायातील आधीच्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्णांनी म्हणूनच अर्जुनाला, कर्मयोगी, ज्ञानयोगी, तपस्वी ह्यापेक्षा योगी श्रेष्ठ म्हणून तू योगी हो असा सल्ला दिला, ज्याला आपण राजयोग म्हणतो. आता ह्या श्लोकात   श्रीभगवानकृष्ण आणखी थोडे पुढे जाऊन काही सांगत आहेत.

अहं भक्तपराधीनो ह्यस्वतन्त्र इव द्विज। साधुभिर्ग्रस्तहृदयो भक्तैर्भक्तजनप्रियः।।

श्रीमद्भागवतम-9.4.63

"जरी मी पूर्णतः स्वतंत्र असलो तरी मी माझ्या भक्तांचा दास होतो. ते माझे हृदय जिंकून घेतात. केवळ माझे भक्तच नव्हे तर माझ्या भक्तांचे भक्त सुद्धा मला अत्यंत प्रिय आहेत. "

यस्य देवे परा भक्तिर

यथा देवे तथा गुरौ

तस्यैते कथिता ह्य अर्थः

प्रकाशन्ते महात्मनः।।श्वेताश्वतर उपनिषद् 6.22।।

ज्यांच्या मनात परमेश्वराप्रती सर्वोच्च प्रेम आणि श्रद्धा आहे, तशीच गुरूंच्या प्रती सुद्धा, अशा महान व्यक्तींसाठी तो स्वतःच प्रकट होतात.

ह्या श्लोकात श्रीभगवानकृष्ण अर्जुनाला असे म्हणतात की

समस्त योगींमधे जो श्रद्धावान् योगी माझ्यात तल्लीन होऊन मला भजतो तो माझ्या मते सर्वश्रेष्ठ योगी आहे.

-------------------🙏🙏🙏🙏-----------------